MUSIC - UNIVERSITY OF TORONTO
3 1761 07197 9116

MT
22
A682
1916
v. 1
c. 1

MUSI

Presented to the
LIBRARY *of the*
UNIVERSITY OF TORONTO
by
Mrs. Madeleine
Boss-Lasserre

Digitized by the Internet Archive
in 2010 with funding from
University of Ottawa

http://www.archive.org/details/larythmiqueensei00jaqu

N° 1531

PREMIER VOLUME

MÉTHODE JAQUES-DALCROZE

LA RYTHMIQUE

LAUSANNE, JOBIN & Cie, EDITEURS

COPYRIGHT BY JOBIN & Cie, 1916

Tous droits réservés

Mab. 3 oos
1921.

LA RYTHMIQUE

VOLUME I

IMPRIMERIE DELACHAUX ET NIESTLÉ S. A., NEUCHATEL

N° 1531

MÉTHODE JAQUES-DALCROZE

LA RYTHMIQUE

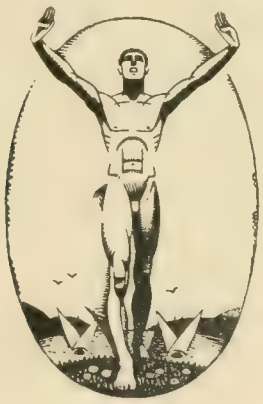
Enseignement

pour le Développement de l'Instinct rythmique et métrique, du sens de l'Harmonie plastique et de l'Equilibre des mouvements, et pour la Régularisation des Habitudes motrices

VOLUME I

Toute copie à la main ou contrefaçon quelconque des matières contenues dans cette méthode seront poursuivies conformément à la loi sur la propriété artistique et littéraire.

Tous droits d'exécution, de propriété, de reproduction, de traduction et d'arrangement réservés pour tous pays.



LAUSANNE
JOBIN & Cie, ÉDITEURS

Copyright by JOBIN & Cie, 1916

LIBRARY
MAY
19
1988
UNIVERSITY OF TORONTO

AVIS IMPORTANT AU LECTEUR

C'est pour les élèves des cours de Rythmique de l'Institut Jaques-Dalcroze et des écoles ayant acquis le droit d'enseigner la Rythmique que ce livre a été écrit. Il a pour but d'aider ces élèves à récapituler et à analyser les notions qu'ils ont acquises au cours de leurs études expérimentales. La Rythmique est avant tout une expérience personnelle. Et les lecteurs de ce livre, qui ne se sont pas livrés ou ne se livreront pas à cette expérience sous le contrôle d'un professeur autorisé, ne peuvent prétendre au droit d'enseigner cette méthode. D'autant plus qu'il existe, entre la Rythmique corporelle et la musique qui la règle dans le temps et dans l'espace, des rapports très étroits dont l'étude ne figure pas dans ce volume, et que les lecteurs n'y trouveront pas non plus d'instructions sur la façon d'acquérir les facultés d'improvisation au piano sans le concours desquelles l'enseignement de la Rythmique est impossible.

E. Jaques-Dalcroze.

BIBLIOGRAPHIE

Le Rythme musical. Mattis-Lussy. — Heugel & Cie, éditeurs, Paris, 2 bis, rue Vivienne.
Au pays de l'Harmonie. Georges Delbruck. — Perrin, Paris.
Physiologie des Exercices du corps. Dr Lagrange. — Alcan, Paris.

Exercices classés par NINA GORTER

Note sur les dessins.

Il est beaucoup plus difficile qu'on ne le croit d'illustrer un ouvrage d'éducation du mouvement corporel, d'exprimer par des dessins, non seulement les mouvements eux-mêmes, mais leur enchaînement, leur préparation, leur aboutissement fatal et la façon dont ils influent sur l'équilibre général du corps. Je me suis adressé à plusieurs artistes de talent, mais j'ai dû renoncer à leurs dessins qui avaient une forme trop statique et ne donnaient pas à l'œil l'illusion du mouvement.

Les dessins de M. Paulet Thévenaz satisfont au contraire admirablement à cette exigence, et cela provient sans doute du fait que leur auteur a étudié longtemps la Rythmique et la professe. Les illustrations reproduites en ce volume pourront paraître peut-être un peu *esthétiques* pour un volume de pédagogie ! Qu'importe, puisqu'ils donnent une intense impulsion de vie, puisqu'ils rendent claires les explications des exercices et qu'ils mettent en lumière les qualités de joie et de spontanéité que réclame l'art du mouvement.

E. J.-D.

EXPLICATIONS ET RÈGLES GÉNÉRALES

concernant les Signes et Exercices de la Méthode

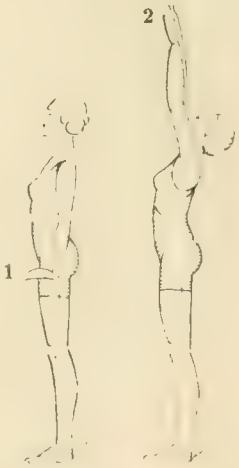
Improvisation

Tout professeur de Rythmique doit avoir étudié à fond l'improvisation au piano et tous les rapports entre l'harmonie des sons et celle des mouvements. Il doit être capable de traduire les rythmes corporels en rythmes musicaux et vice versa.

Technique corporelle

Comme la méthode de Rythmique est basée sur des expériences corporelles et sur des analyses de sensations physiques, il importe que le corps de l'élève soit entraîné rationnellement par des exercices de gymnastique hygiénique et sportive. Cet entraînement s'effectuera dans chaque leçon — ou dans des leçons supplémentaires — d'après n'importe quel système, pourvu que celui-ci ait pour but, non seulement d'assouplir et de renforcer l'organisme, mais de mettre aussi l'élève à même de *se rendre compte* des résistances musculaires et des lois du mécanisme corporel. C'est au maître à mettre l'élève sur la voie en lui enseignant des exercices de technique corporelle, pour obtenir la souplesse des bras, des jambes et du tronc, la force dans les mouvements synergiques, l'agilité dans les marches et les courses et dans les sauts sur place et avec progression[1].

Les lignes de mouvement



La ligne de *mouvement* du point d'espace 1 jusqu'au point d'espace 2 constitue le *temps un* (1). La durée de *sonorité* à partir du moment 1 jusqu'au moment 2 constitue le *temps un* (1).

La ligne ↓ verticale est la plus énergique; elle *conduit* au moment 1.

Elle *appartient* au moment 2 dans la mesure à 2 temps, et au moment 3 dans la mesure à 3 temps, etc.

En ces conditions, il est important de se rendre compte :

1° Qu'une durée de temps est bornée par deux points (moments) fixes.

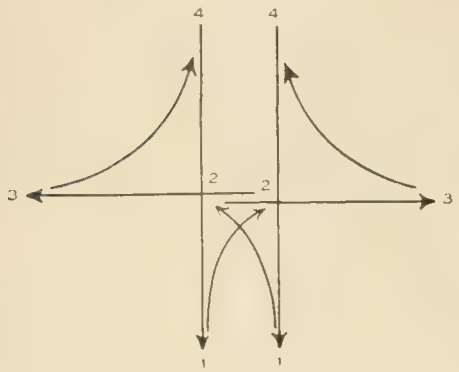
[1] Voir le volume de la Méthode Jaques-Dalcroze : *La Plastique animée*, n° 1533, Edition Jobin & Cie.

2° Que soit le moment de départ, soit le moment d'arrivée peuvent être interprétés ou bien d'une façon apparente ou bien d'une façon imperceptible.

3° Que lorsque les moments de départ ou d'arrivée sont interprétés d'une façon imperceptible ils constituent soit un premier mouvement après une *pause*, soit un dernier mouvement qui la précède.

Il dépend du tempo (durée), de l'étendue du mouvement et de la dynamique (en un mot du *style*), que le bras qui bat la mesure s'attarde sur le moment de départ ou d'arrivée ou attaque immédiatement le mouvement suivant (voir Style, page 11).

Exemple : Voici la *mesure à 4 temps* exécutée avec les deux bras.



La durée de temps *un* est bornée par les points fixes (moments) 1 et 2.

La durée de temps *deux* est bornée par les points fixes 2 et 3, etc.

Les diverses espèces de mouvements

Les 5 espèces de mouvements verticaux

Les lignes de mouvements que l'on verra notées au cours du texte de ce volume sont de longueur arbitraire. Pour réaliser leur étendue, il faut se pénétrer du principe suivant :

Plus une durée de temps (nous dirons désormais « durée » tout court) *est longue, plus aussi le mouvement aura d'étendue et vice versa.*

1re espèce. *Articulation du poignet.* Haut du bras vertical. — Avant-bras horizontal. — Mouvements de la main seule.

2me espèce. *Articulation du coude.* Haut du bras vertical. — Mouvements de l'avant-bras et de la main.

3me espèce. *Articulation du coude.* Haut du bras horizontal. — Mouvements de l'avant-bras et de la main.

4me espèce. *Articulation de l'épaule.* Mouvements du bras entier, de 2 à 8. (Voir le tableau des orientations verticales de l'espace.)

5me espèce. *Articulation de l'épaule*, de 1 à 9 (Comparez page 12 avec les 5 grandeurs de pas.)

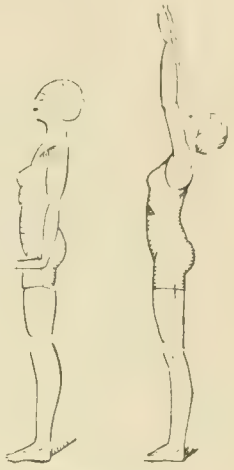
1re espèce

2me espèce

3me espèce

Les 5 espèces de mouvements verticaux : mesure à 2 temps

4me espèce



5me espèce

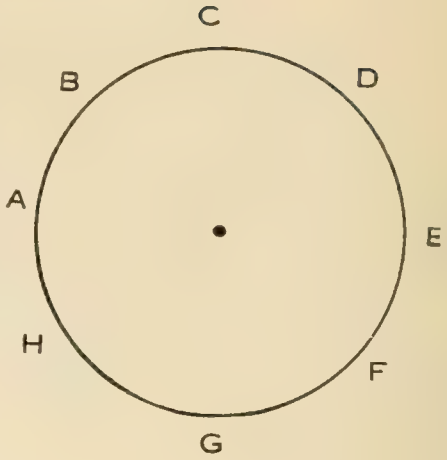
Les 9 degrés d'orientation d'espace

Les 9 degrés d'orientation d'espace, dans le sens vertical, pour les mouvements du bras et de la main.

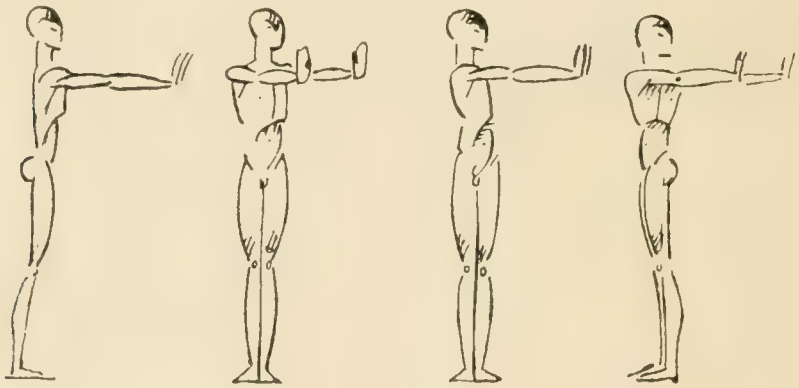
Les 8 segments horizontaux

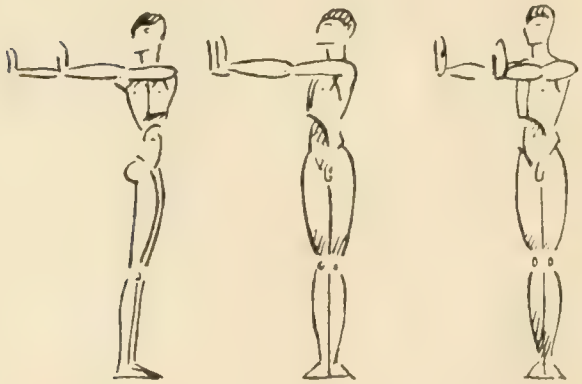
Les 8 segments horizontaux forment la surface circulaire au milieu de laquelle est érigé le corps humain.

Cette division est applicable aussi bien aux simples *pas* et aux *gestes* des bras qu'aux *sauts* et aux *fentes*.



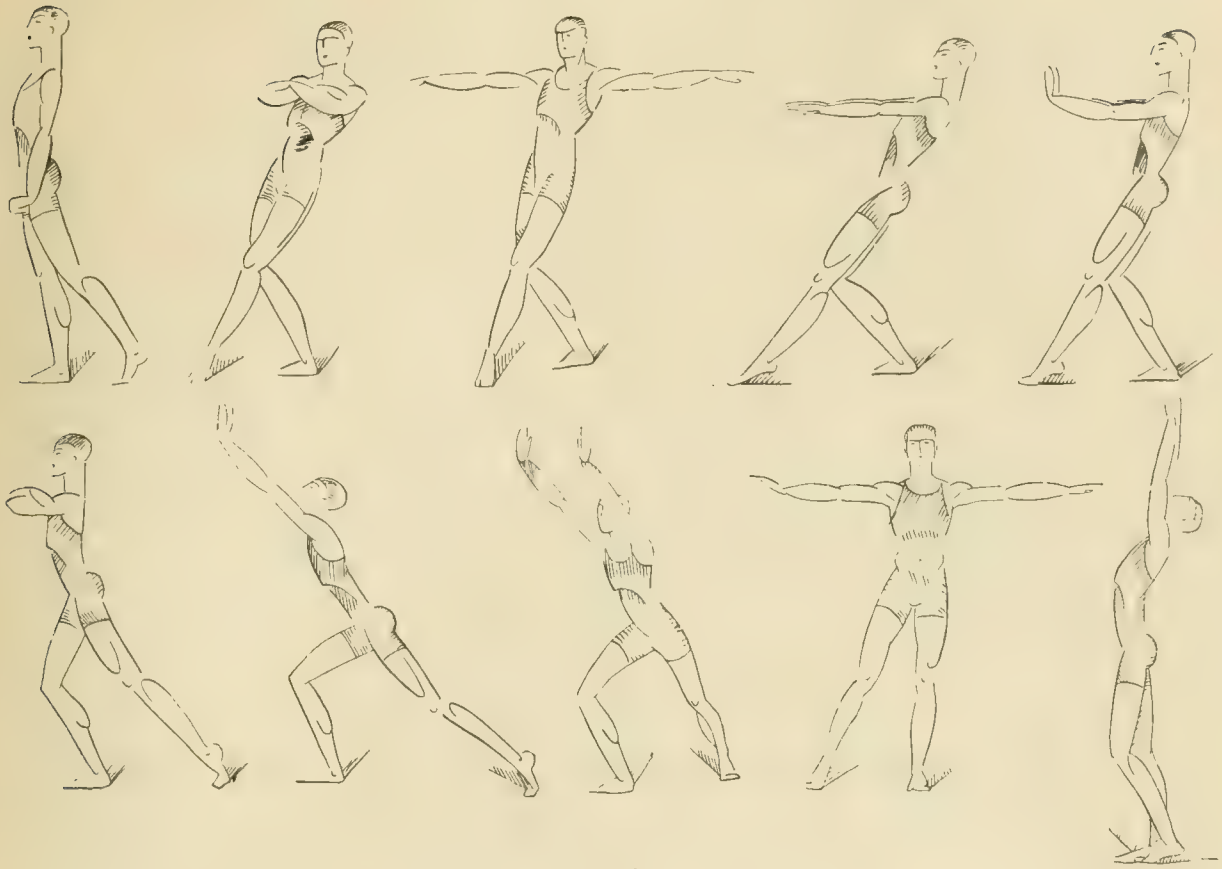
(Voir page 13, les 8 directions de pas.)





Les rondes de 2 à 9 temps

(Voir étude détaillée des rondes dans chaque chapitre.)



Style

C'est d'après le caractère de la musique que nous pourrons déterminer si les points d'arrêt, de départ et d'arrivée doivent avoir plus d'importance que les mouvements eux-mêmes (c'est-à-dire les lignes de mouvements reliant les points d'arrêt).

Avec les nuances *legato*, *staccato* et *tenuto*, nous accorderons l'importance capitale aux *points d'arrêt*, et dans les nuances *piano*, *forte*, *crescendo* et *decrescendo* aux lignes de mouvements. (Voir les nuances, page 14.)

Le *tempo* appartient aussi au style, ainsi que toutes ses nuances d'accélération ou de retard.

La marche

Explication des signes musicaux, en ce qui concerne spécialement la « marche »

a) Chaque note représente la durée d'un pas ou d'un son.

b) Le moment d'arrivée d'un pied représente le moment d'attaque du son.

c) Le moment de départ de l'autre pied représente le moment d'arrêt final du son.

La noire (♩) est le commencement et la durée d'*un* son, l'arrivée d'un pied, le départ et la durée de mouvement de l'autre pied.

le pied
le signe

les pieds
les signes

Le premier pas. Le maître joue au moins deux temps à l'avance pour préparer l'élève au tempo.

Le dernier pas. Le pied reste sur place au moment d'attaque du dernier son. Pendant que ce son vibre encore, l'autre pied continue son mouvement et se pose à côté du premier au moment même où le son s'éteint.

Un silence est privé de mouvement, mais non pas de *vie.*

Le tempo. Les notes ne représentent que des durées relatives. *Chacun des exercices de ce volume doit être exécuté dans différents tempi.*

L'accelerando et *le ritardando* ne deviennent vraiment vivants que s'ils forment un contraste nettement perceptible avec le tempo *normal* (tranquillité dans la mesure).

Les 5 grandeurs de pas

Nous appellerons « *pas numéro 3* », le pas normal. Le pas N° 4 sera plus allongé, le pas N° 5 plus allongé encore. Le pas N° 2 sera plus court que le N° 3, et le N° 1 plus court que le N° 2. Quant à la façon de faire ces pas, elle dépendra de la *vitesse* ou *lenteur* de temps en laquelle ils seront effectués et aussi du degré de *résistance musculaire* de la jambe.

En effet :

a) Si, marchant au pas moyen N° 3, nous désirons faire un pas *plus rapide* avec le *minimum de résistance musculaire* dans la jambe, nous devrons faire un pas *plus court* (N° 2), et la cuisse se lèvera très peu. Si nous désirons marcher *plus vite* encore, avec le *minimum de contraction musculaire* de la jambe, les pas deviendront encore *plus courts*, et le corps restera dans une position verticale, car un pas court et rapide ne nécessite pas un déplacement de pesanteur du corps en avant. Quant aux bras, ils n'éprouvent le besoin d'aucun déplacement ni en avant, ni en arrière.

Marches N° 3, N° 2, N° 1.

b) Si, marchant au pas moyen N° 3, nous désirons faire des pas *plus lents*, avec le *maximum de résistance musculaire* dans la jambe, nous ferons des pas *plus courts*, et la cuisse se lèvera plus haut que dans le pas N° 3. Si nous désirons marcher *plus lentement* encore, avec le *maximum de contraction musculaire* de la jambe, nous ferons des pas encore *plus courts*, en levant la cuisse le plus haut possible avec une forte résistance. Le corps restera dans une position verticale.

Marches N° 3, N° 2, N° 1.

c) Si, marchant au pas moyen N° 3, nous désirons faire des pas *plus rapides*, en *augmentant l'activité musculaire* de la jambe, nous ferons des pas *plus longs* et le corps se penchera en avant. Si nous voulons marcher *plus vite* encore, avec *augmentation d'activité musculaire* de la jambe, nous ferons des pas *plus longs* encore et le poids du corps placé très en avant forcera les jambes à *courir et à faire des sauts*. Le balancement naturel des bras en avant et en arrière s'accentuera de telle sorte (bras droit avec jambe gauche, bras gauche avec jambe droite), qu'il entraînera le corps en avant et aidera les jambes à faire des sauts plus légers et plus longs.

Marches N° 3, N° 4, N° 5.

d) Si, marchant au pas moyen N° 3, nous désirons faire des pas *plus lents* avec le *minimum de résistance musculaire* de la jambe, nous devons faire des pas *plus longs*, jambe allongée avec déplacement du corps en avant. Dans un tempo *plus lent* encore, la jambe très souple s'allongera davantage ; le déplacement du corps se fera lentement en avant, jusqu'au moment où le pied devra se poser sur la pointe, et les bras un peu, très peu contractés chercheront à équilibrer le corps.

Marches N° 3, N° 7, N° 5.

Analyse des mouvements de marche

Nous nommerons jambe *pesante*, la jambe qui vient de faire le pas et qui supporte le poids du corps, et jambe *légère*, celle qui est en train de faire le mouvement du pas.

Jambe pesante. Sitôt que le pied se pose à terre, après le mouvement du pas, les muscles commencent à affermir les articulations. La force se propage d'en bas en haut.

4. Articulation de la hanche.
3. Genou.
2. Cheville.
1. Orteils. Plante des pieds.

Jambe légère. Au moment où, de son point de départ en arrière du corps, elle commence le mouvement du pas en avant, toute résistance musculaire doit être supprimée et le poids du

corps se penchant en avant doit entraîner une jambe *vidée* de toute pesanteur. Pendant le pas la pointe des pieds est en bas, et le talon élevé, et le pied se posera à terre d'abord sur les orteils, puis sur la plante.

Le point de départ du pas est dans l'articulation de la hanche. Le genou, la cheville, les orteils restent passifs.

Mouvements sur place

Les 8 segments horizontaux formant la surface circulaire au milieu de laquelle s'érige le corps humain. Le corps étant posé sur la jambe *pesante*, l'autre jambe, la *légère*, peut se diriger de 8 côtés différents, en vitesse ou en lenteur, en pas, sur place, ou en *fentes*.

L'énergie

L'on ne pourrait s'imaginer la volonté individuelle si elle était privée de ces 3 facteurs essentiels :

1° Conception imaginative ; 2° Volonté initiale ; 3° Réalisation motrice de l'acte.

Les organes de la volonté : 1° Les cellules cérébrales ; 2° Le système nerveux moteur ; 3° Le système musculaire.

Le Hop ! Le commandement de « Hop ! » s'adresse aussi bien aux centres de volonté agissante qu'à ceux de volonté interruptive, autrement dit aux organes *d'activité* spontanée et *d'inhibition*.

L'indépendance des mouvements s'obtient par des exercices de mouvements contrastants et disassociés, dynamisme contrastant et simultané.

L'énergie musculaire est le produit de la capacité } des muscles à se **contracter,** isolé-
La faiblesse musculaire est le produit de l'incapacité }
ment ou collectivement en chaque degré de *force* et dans chaque nuance de *vitesse* ou de *lenteur*.

La souplesse musculaire est le produit de l'aptitude } des muscles, à se **décontracter,** en
La raideur musculaire est le produit de l'inaptitude }
chaque degré de *force* et dans chaque nuance de *temps*.

Le moindre effort. L'obligation du *moindre effort* pour obtenir la réalisation d'un acte est

une loi à la fois biologique et esthétique. Le fait d'agir tout en employant le minimum de force nécessaire prouve à la fois que l'on se connaît soi-même et que l'on connaît à fond l'acte que l'on a la volonté de commettre.

La dynamique donne la vie, l'âme et la nuance au mouvement.

Une augmentation de force dans un groupe synergique amène une accélération.

Une diminution de force dans un groupe synergique amène un retard.

Une augmentation de force dans un groupe à la fois synergique et antagoniste amène un crescendo, une diminution de force amène un diminuendo.

Transport du poids du corps dans la marche lente ou dans la marche rapide (course)

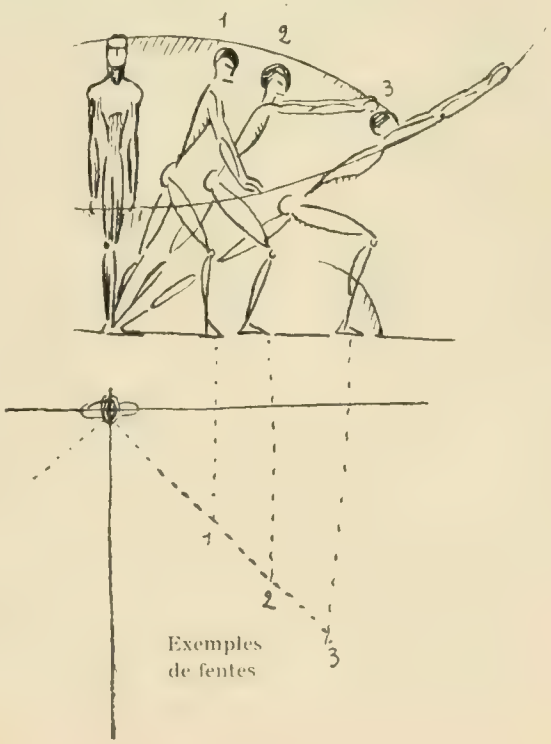
La marche lente. A la marche lente (soit en avant, soit en arrière) collaborent les muscles antérieurs et postérieurs, afin de maintenir le dos droit.

La marche rapide. Dans la marche rapide (en avant ou en arrière) la partie supérieure du corps se penche en avant ou en arrière et la contraction des muscles du dos devient plus forte dans la marche en avant ; la contraction des muscles du ventre devient plus forte dans la marche en arrière.

Il est très important de faire les exercices préparatoires des chapitres I et II (voir pages) dans chaque degré de vitesse et de lenteur.

Observation. Le pied — soutien du poids du corps — est parfois trop faible. Les exercices de gymnastique médicale et de résistance sont alors nécessaires. Le port de la sandale à semelle rigide rend souvent les pieds plats chez les enfants faibles. Habituer l'enfant à ramasser des objets avec les pieds renforce beaucoup leur musculature.

Les fentes. De même les exercices de fentes. C'est dans la fente que se manifestent le mieux les lois de l'équilibre corporel. Lorsque les muscles du dos se relâchent, le corps tombe tout naturellement en avant. Et de cette *fente* résulte fatalement le *pas*. Lorsque après la fente l'on veut reprendre la position verticale, ce sont les muscles dorsaux qui relèvent la colonne vertébrale.



Exemples de fentes

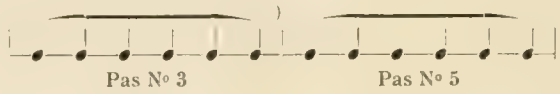
Les moyens de phraser

Voici diverses manières de scander et de ponctuer les phrases musicales, d'une façon corporelle et plastique :

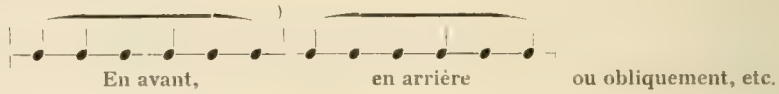
a) Entrées alternantes de divers groupes d'élèves.

b) Dynamique contrastante.

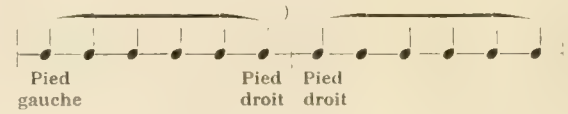
c) Différenciation de grandeur des pas (voir page 12).



d) Changement de direction.

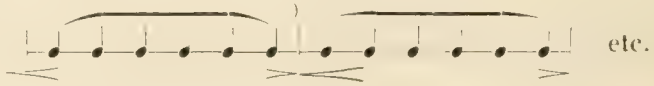


e) Reprise de la nouvelle phrase avec le même pied qui a marché la dernière note de la phrase précédente. (Cette manière demande, après l'arrêt, un transfert rapide du poids du corps en arrière de façon à permettre de relever la jambe pesante devenue légère).



f) Changement du bras battant la mesure.

g) Application de la respiration rythmique.



Petit tableau des durées et de leurs appellations

Triples croches	/32	Croches	/8	Blanches	/2
Doubles croches	/16	Noires	/4	Rondes	/1

Les mêmes appellations servent dans les mesures 6/8, 3/4 etc.

Les notes suivies d'un point sont appelées *pointées*.

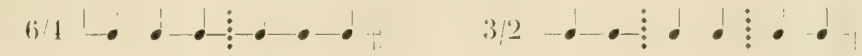
La note deux fois plus longue que la ronde se note ainsi : 𝅗𝅥.

Les groupements de notes

C'est l'accentuation métrique qui détermine les signes des groupements de notes.

La barre de mesure se place devant l'accentuation métrique principale | ♩ | 𝅗𝅥 etc.

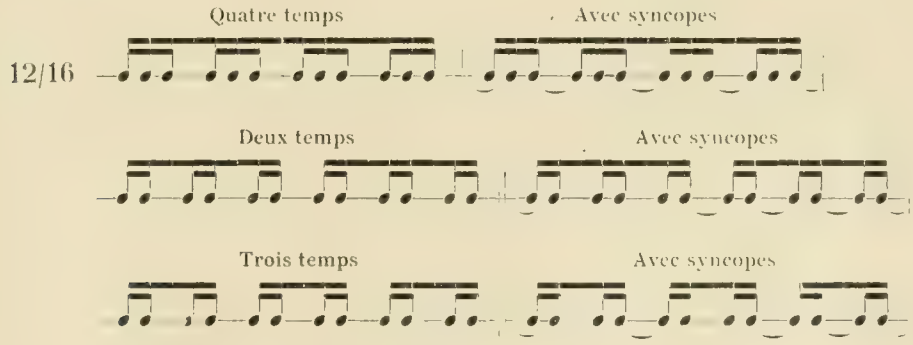
La ligne pointillée. Dans de longues durées (plus longues que la ♩) *les accentuations secondaires* peuvent être désignées par des lignes pointillées verticales :



mais seulement dans les cas où il pourrait y avoir confusion.

Dans les durées plus courtes que la ♪, l'on réunit les groupements de notes par une barre horizontale.

La première note de chaque groupement est plus ou moins accentuée.



Dans la réalisation de périodes syncopées, c'est d'après le moment d'attaque de la 2me note du groupement que se règle la durée de la flexion du genou (voir plus loin les syncopes, page 26).

Groupements exceptionnels

Lorsqu'une durée divisible normalement en 2, 4, 8 parties, est exceptionnellement divisée en 3, en 5, ou en 7, l'on se sert des signes $\overset{\frown}{3}$, $\overset{\frown}{5}$, $\overset{\frown}{7}$.

Exemple : etc.

Et de même lorsqu'une durée se divise normalement en 3, en 5, en 9, l'on désigne chaque division exceptionnelle par les signes etc.

Exemple : etc.

Explication des notes pointées et des signes

a) Prolongation d'une note de la moitié de sa valeur :

(le point après la note).

(le deuxième point après le premier).

(le troisième après le deuxième).

b) Prolongation d'une note du 1/4 de sa valeur :

(le deuxième point sous le premier).

(un point après les deux points l'un sur l'autre).

(les deux points l'un sur l'autre après le premier).

c) Prolongation d'une note du 1/8 de sa valeur : (trois points l'un sur l'autre).

d) Notation de la durée 1/4 de ronde, soit — Notation du 1/8 de ronde :

»	»	2/4	»	»		»	2/8	»	
»	»	3/4	»	»		»	3/8	»	
»	»	4/4	»	»		»	4/8	»	
»	»	5/4	»	»		»	5/8	»	
»	»	6/4	»	»		»	6/8	»	
»	»	7/4	»	»		»	7/8	»	
»	»	8/4	»	»		»	8/8	»	
»	»	9/4	»	»		»	9/8	»	
»	»	10/4	»	»		»	10/8	»	
»	»	11/4	»	»		»	11/8	»	
»	»	12/4	»	»		»	12/8	»	
»	»	13/4	»	»		»	13/8	»	etc.

Les signes de notation pour la respiration

1. ⊏ Contraction subite des grands muscles droits de l'abdomen.
   ⊐ Décontraction subite des grands muscles droits de l'abdomen.

Exercices préparatoires pour ⊏. Passer de la position couchée à la position verticale. Conserver la contraction des muscles abdominaux au moment où elle n'est plus nécessaire (position assise).

2. ⊂ Elargissement subit des côtes.
   ⊃ Rétrécissement subit des côtes.

Exercice préparatoire pour ⊂. Appuyer les mains sur les parois costales de chaque côté et résister à l'élargissement de la cage thoracique.

3. ⌒ Rentrer subitement le ventre, ce qui a pour résultat l'exhaussion de la poitrine. ⌣ Relâcher subitement le ventre.

4. ⌒ Relever subitement la poitrine. ⌣ Affaissement subit du sternum.

Exercice pour développer les muscles pectoraux

Un autre exercice préparatoire dont le but est de *développer les muscles pectoraux* est le suivant :

Placer la main gauche sous les côtes inférieures du côté droit et les remonter avec résistance. Puis croiser le bras droit entièrement contracté sur la poitrine :

a) Au niveau des côtes inférieures.
b) Au niveau des côtes supérieures.
c) Au niveau du menton.

Les exercices préparatoires sont à exécuter *sans le secours de la respiration.* Avant de les effectuer il importe : 1° D'avoir une quantité modérée d'air dans la poitrine. 2° De n'avoir pas les cordes vocales serrées (comme dans la préparation du coup de glotte. Autrement dit, le cou doit être entièrement libre).

(légère et incomplète aspiration.	) légère et incomplète expiration.
< courte mais complète aspiration.	> courte mais complète expiration.
≺ lente et complète aspiration.	≻ lente et complète expiration.
(lente et incomplète aspiration.	) lente et incomplète expiration.

La respiration peut être :

A. Respiration diaphragmatique (abdominale) : L'abdomen est dilaté. L'abaissement du diaphragme refoule les organes abdominaux en bas et en haut.

B. Respiration intercostale : La cage thoracique est élargie de chaque côté.

C. Respiration supercostale : La poitrine se dilate dans la région supérieure.

Ces diverses formes peuvent être combinées selon les actes auxquels collabore la respi-

ration (chant, ouvrages manuels), et dans l'art de la « plastique animée », selon les gestes spéciaux de tel ou tel membre :

1° A	2° B	3° C	4° A	5° B	6° A
			B	C	C

La respiration *intégrale*, nécessaire dans l'exercice de la gymnastique rythmique, dès qu'il n'y a pas de nuances artistiques particulières à exprimer, allie et réunit les 3 types précédents :

A
B
C

Fatigue. Les exercices de respiration ne doivent jamais être pratiqués lorsque l'élève est essoufflé. Il faut les exécuter avec prudence, ne pas les répéter trop fréquemment et ne pas exagérer l'amplitude de l'inspiration. En cas de vertige, il faut les pratiquer dans la position assise.

Voir le volume de la Méthode Jaques-Dalcroze, intitulé *La Respiration et l'Innervation musculaire* (planches anatomiques nos 11, 13 et 15, 17 et 19). N° 981, Edition Jobin & Cie.

Notation

Il est indispensable que dès la première leçon, le maître apprenne à l'élève à noter les rythmes qu'il a réalisés corporellement. L'élève cherchera en outre à la maison à inventer des rythmes dont il apportera la notation au maître à la leçon suivante. Pendant la leçon même, les rythmes seront notés sur le tableau noir.

Réalisation, Audition

Le maître exigera de l'élève une déconcentration corporelle complète pendant qu'il écoute le rythme qu'il a à réaliser, et un calme, une tranquillité *d'esprit* absolus pendant qu'il réalise corporellement ce rythme.

LA RYTHMIQUE

RÈGLES ET EXERCICES

CHAPITRE PREMIER

LA MESURE A DEUX TEMPS

(Le maître est au piano et improvise)

Exercices de marche sans battre la mesure

Position initiale : Le haut du corps et la jambe pesante[1] forment une ligne verticale. La jambe d'appui tient le milieu entre les points de départ et d'arrivée de la jambe légère. Menton rentré sans exagération, épaules abaissées, ventre rentré, reins creusés sans exagération de la courbe lombaire, bras pendant naturellement. La jambe légère se tient en arrière à la distance d'un pas N° 3.

Voir page 15 : *Le transport du poids du corps.*

Premier exercice préparatoire

Faire osciller légèrement la jambe en avant et en arrière, sans aucune contraction, et par un mouvement de pendule. Maintenir la cage thoracique très haute, à l'aide des muscles du ventre et de la taille.

Deuxième exercice préparatoire

a) Poser la jambe légère en avant, sur la pointe d'abord puis sur le talon, porter le poids du corps en avant, l'appuyer sur la jambe devenue pesante ; à ce moment la jambe restée en arrière devient légère.

b) De même en arrière.

Troisième exercice préparatoire

Même exercice que le précédent, mais la cuisse de la jambe légère se lève en avant jusqu'à l'horizontale, avant de se poser. C'est une préparation pour le *frappé*.

Observation importante : Ces 3 exercices sont à effectuer dans tous les degrés de vitesse et de lenteur.

[1] Nous appelons jambe pesante celle qui supporte le poids du corps.

LA MESURE A 2/4

2/4 peut constituer une mesure *crousique* ou une mesure *anacrousique*, c'est-à-dire commencer par le temps fort ou le temps faible et être interprétée par un pas pesant et accentué suivi d'un pas léger ou par un pas léger suivi d'un pas pesant.

1. Mesure *crousique* 2/4
2. Mesure *anacrousique*

Sur le premier temps, le pied frappe le sol vigoureusement.

Temps 1 Temps 2

Exercices de marche en battant la mesure

Exercice préparatoire

a) Lever le bras avec flexion de la main et baisser le bras avec extension de la main, paume vers le sol. Au moment de l'arrivée du bras en avant, serrer le poing et fixer le bras pendant le temps nécessaire à l'accentuation du temps.

b) De même avec les deux bras ; *c)* en alternant ; *d)* en combinant avec les exercices préparatoires de marche précédents.

Voir page 7 : *Les lignes de mouvement.*

Le phrasé et les silences

demi-pause

soupir

signe de répétition

signe de césure, fin d'une phrase, commencement d'une autre.

Phraser avec les bras

1. bras gauche — silence
   bras droit — silence

2. bras gauche — silence
   bras droit — silence

Dans l'exercice 1 le bras qui se repose reste en haut ; dans l'exercice 2 le bras qui se repose reste en bas.

3. bras gauche
   bras droit — etc.

4. au lieu d'alterner, les deux bras font la pause en même temps.

a) bras gauche et bras droit

b)

Observation : Une phrase peut être plus longue qu'une mesure.

5.

6.

Pendant la pause, la respiration peut être réglée rythmiquement. Par exemple :

7.

Voir page 18 : *Les signes de respiration.*

Phraser avec les pieds

8. Trois mesures en avant puis une en arrière

9. Une mesure en avant puis trois en arrière etc.

Exercices plus difficiles pour plus tard : La nouvelle phrase est commencée par le même pied qui a terminé la phrase précédente, ce qui nécessite un subit transfert du poids du corps en arrière, pour rendre légère la jambe pesante.

10.

Phraser avec les bras et les pieds

Les exercices 8, 9 et 10 sont à combiner avec le phrasé des bras.

Durées prolongées et décomposées

Double longueur et moitié de longueur

LA BLANCHE ET BLANCHE SYNCOPÉE

Exécution : Sur 1, un pas ; sur 2, flexion de la jambe pesante.
La jambe légère reste libre et fait le pas suivant.

Il y a deux sortes de blanches (demi-rondes) :

1° La blanche normale, où le pas est plus accentué que la flexion

2° La blanche syncopée, où la flexion est plus accentuée que le pas

Le bras bat 2/4.

Observation : Plastiquement est plus facile que , musicalement est plus facile que

1. 2.

Ces exercices sont à combiner avec ceux de phrasé.

Voir page 16 : *Les moyens de phraser.*

LES CROCHES

Exécution : L'on fait deux pas égaux pendant un seul mouvement de bras.

Bras Pieds

Une mesure *crousique* composée de croches n'a *qu'une* forme.

Une mesure *anacrousique* composée de croches en *a trois.*

a) *b)* *c)*

Dans *a)* et dans *c)* le bras bat d'abord, puis le pas suit.

COMBINAISONS DE , , ET

1. 2. 3. 4.

5.

LES NOIRES SYNCOPÉES

Exécution : La flexion se fait en même temps que le bras bat le temps, mais le pas s'effectue entre deux gestes du bras.

Observation : La syncope est produite ou par *un retard,* entrée retardée du pas, ou par *une anticipation,* entrée anticipée du pas.

Syncope par retard

Syncope par anticipation

Dans la syncope *par retard* la flexion est plus accentuée que le pas qui la suit ; dans la syncope *par anticipation* le pas est plus accentué que la flexion.

Double lenteur et double vitesse

Une mesure 2/4 devient en double lenteur une mesure 2/2 | 𝅗𝅥 𝅗𝅥 |. Une mesure 2/4 devient en double vitesse une mesure 2/8 | ♪♪ |

Dans ce genre d'exercices, il faudra appliquer les diverses longueurs de pas et de gestes du bras décrits aux pages 9 et 12.

Dans la double lenteur 2/2 le bras bat un seul temps pour chaque 𝅗𝅥 et cette 𝅗𝅥 ne sera pas divisée en deux par une flexion (mais la syncope continue même dans la double lenteur à être interprétée par une flexion).

Exercices : 1. Quatre mesures
puis quatre mesures

2. Trois mesures
puis trois mesures

Le bras bat deux fois plus vite les 2 gestes.

3. Deux mesures
» »
» »
» »

etc.

Exercices plus difficiles : 4. Les exercices 1, 2 et 3 en faisant deux pas pendant chaque geste du bras.

5. *Syncopes* dans une succession de 4 mesures 2/8, puis 4 mesures 2/4, puis 4 mesures 2/2.

Respiration

a) *b)* *c)* *d)* *e)* *f)* *g)* *h)* *i)* *j)* *k)*

Les mêmes exercices sont à faire dans la position

Voir page 18 : *Les signes de respiration.*

Indépendance des membres

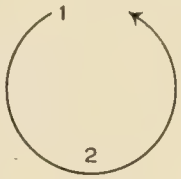
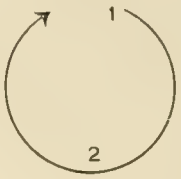
Chaque mouvement dure une ♩ Chaque mouvement en cercle vaut une mesure entière.

Les exercices sont exécutés avec deux membres, par exemple avec deux bras — un bras et une jambe — une main et un pied — la tête et un bras, etc.

Indépendance des membres. a) Un membre f, un membre p; *b)* un membre avec de petits déplacements dans l'espace, un membre avec de grands déplacements dans l'espace.

Exercices dans le même sens

1. Les deux membres ↓1 ↑2 2. Les deux membres 1← →2

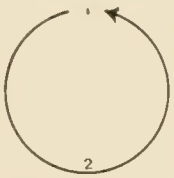
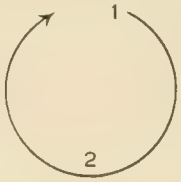
3. Les deux membres  ou 

Les mouvements sont très simples. Lever et baisser les bras, les cuisses, les pieds, les mains, etc., puis décrire des cercles, en passant par les points de départ et d'arrivée ↓1 et ↑2

Mouvements en sens contraire

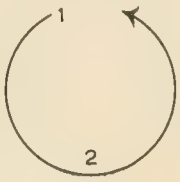
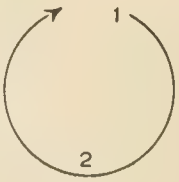
4. Un membre ↓1 ↑2 l'autre ↑1 ↓2

5. Un membre →1 2← l'autre 1← →2

6. Un membre  l'autre 

7. Un membre ↓1 ↑2 l'autre →2 1←

Lignes et courbes

8. Un membre ↓1 ↑2 l'autre  ou 

9. Un membre l'autre ou

La courbe peut être horizontale, verticale, oblique, frontale, sagittale, etc.

Tous ces exercices devront aussi être exécutés avec des changements subits de direction provoqués par les hop ! du maître. *Par exemple :*

Un membre à hop ! l'autre membre à hop !

(Voir le chapitre suivant.)

Développement de la volonté spontanée et exercices d'inhibition

1. L'élève marche en avant. Le maître crie hop ! et l'élève marche en arrière, puis au hop ! suivant de nouveau en avant.

2. A hop ! l'élève marchant interprète les deux noires par deux sauts sur le même pied.

3. Un bras bat la mesure Un élève crie hop ! et c'est l'autre bras qui commence à battre pendant que le premier bras s'arrête.

4. Les exercices 1 et 3 sont exécutés simultanément.

5. Hop ! l'élève interrompt sa marche pendant une ou plusieurs mesures en restant en place et en cessant de battre la mesure.

6. Deux manières de phraser étant convenues à l'avance, à hop ! l'élève change de manière. *Par exemple :*

hop

7. Hop ! une au lieu de et vice versa.

8. Hop ! une au lieu de

9. L'élève marche A hop ! il fait un saut en avant.

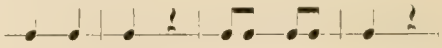
10. Hop ! L'élève s'agenouille subitement puis se relève au hop ! suivant, etc.

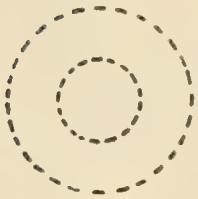
Tous les exercices d'indépendance des membres peuvent être exécutés avec des hop !

Exercices d'audition

1. Le maître joue des mesures ou ou ou etc., l'élève les marche et doit suivre tous les accelerando, ritenuto, crescendo, diminuendo, staccato, legato, du jeu du maître.

2. Le maître joue deux fois un rythme, puis l'élève l'interprète. Il s'arrête et le maître joue un nouveau rythme.

1. 2. 



Ne pas oublier les différentes façons de phraser. (Voir page 18.) Les élèves peuvent former deux cercles l'un dans l'autre. Celui du milieu exécute le rythme, puis s'arrête et le cercle extérieur exécute le rythme à son tour.

3. Le maître joue trois 𝅗𝅥 A la quatrième 𝅗𝅥 les élèves marchent des | 𝅥 𝅥

4. Le maître joue des 𝅥 A la quatrième 𝅥 les élèves marchent des 𝅗𝅥 ou des 𝅥 | 𝅥

5. Les élèves sont groupés au milieu de la salle les bras levés et *sonnent les cloches* en suivant les accelerando et rallentando du maître.

6. Les élèves groupés au milieu de la salle sautent sur place en suivant les tempi du jeu du maître. Dans les mouvements vifs, de petits sauts; dans les mouvements lents, des sauts élevés, avec grande flexion préparatoire.

Improvisation

Le maître demande : 1. Trois mesures, divisées en 2 phrases, séparées l'une de l'autre par une césure. Un élève improvise ces 3 mesures.

2. Quatre mesures dont une consistant en une demi-pause.

3. Une suite quelconque de mouvements alternés de marche, de respiration ou de direction avec les bras.

4. Une suite déterminée de 𝅗𝅥, 𝅥, 𝅥 𝅥 ou 𝅥 | 𝅥 etc.

Sitôt qu'un élève soliste a improvisé, la classe entière répète son improvisation.

Exercices de direction

Un élève se tient au milieu d'un cercle d'élèves et bat à 2 temps : 1. Accelerando et ritardando. 2. Crescendo et decrescendo.

Les élèves marchent en cercle et suivent les nuances.

Notation : Les élèves noteront sur leurs cahiers ou à la planche noire les rythmes étudiés pendant la leçon.

Observation importante : Le maître doit varier souvent les *tempi* pour habituer les élèves à suivre la musique, mais ses *rubato* doivent être logiques et l'allure générale du tempo doit être nettement indiquée.

Voir : 1° *Marches rythmiques* pour chant et piano, N°s 1 et 2, Edition Jobin & C°, N° 780. 2° *Esquisses rythmiques* pour piano, Edition Jobin & C°, N° 1528.

CHAPITRE II

LA MESURE A TROIS TEMPS

Exercices de marche sans battre la mesure

Exercices préparatoires

Dans la mesure à 3 temps alternent les frappés du pied gauche et du pied droit.

1. 2. 3.

Pendant les pauses le maître continue à jouer les noires.

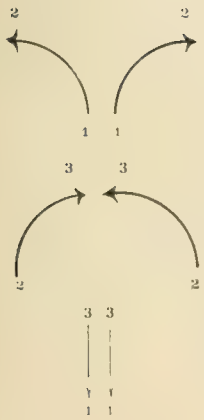
4, 5, 6. Reprendre les exercices 1, 2 et 3, mais de temps en temps le maître crie *hop!* après le 3me pas et l'élève doit marcher 3 pas de plus, en avant ou en arrière.

Exemple : hop!

7. Marcher toutes les notes de la mesure à 3/4.

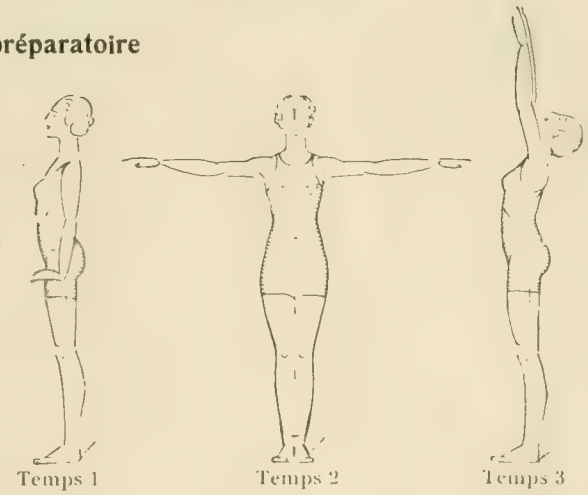
Exercices de marche en battant la mesure

Exercice préparatoire



Du temps 1 au temps 2 : élever latéralement les bras jusqu'à la position horizontale à la hauteur des épaules, poignet souple. Sur 2 jusqu'à 3 : lever les bras jusqu'à la ligne verticale, les mains tendues, la tête suivant le mouvement des bras.

Lorsqu'on ne bat la



mesure qu'avec un bras (supposons le bras gauche), la tête doit, pendant le temps 2, légèrement fléchir sur l'épaule opposée à ce bras, c'est-à-dire l'épaule droite.

Sur 3 jusqu'à 1, abaisser les bras ; *a)* avec les 2 bras ; *b)* avec un bras ; *c)* en combinant les gestes avec les précédents exercices de marche.

Périodes et silences

Phraser avec les bras

1. bras droit
   bras gauche

2. bras gauche
   bras droit

LA DEMI-PAUSE POINTÉE

3. bras gauche
   bras droit

Combinaisons :

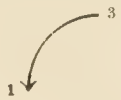
4. bras gauche
   bras droit

5. bras gauche
   bras droit

etc. etc.

Dans l'exemple 5 le bras gauche doit après la troisième mesure se relever un peu pour refrapper une deuxième fois le temps 1.

Observation : Si le silence laisse assez de temps pour que l'exercice puisse être effectué avec un seul bras, nous voyons se former de nouvelles lignes de mouvement. Par exemple : Le bras devra enchaîner la position du temps 1 à la position du temps 3, à l'aide d'une ligne en quart de cercle.



Phraser avec les pieds

6.

7.

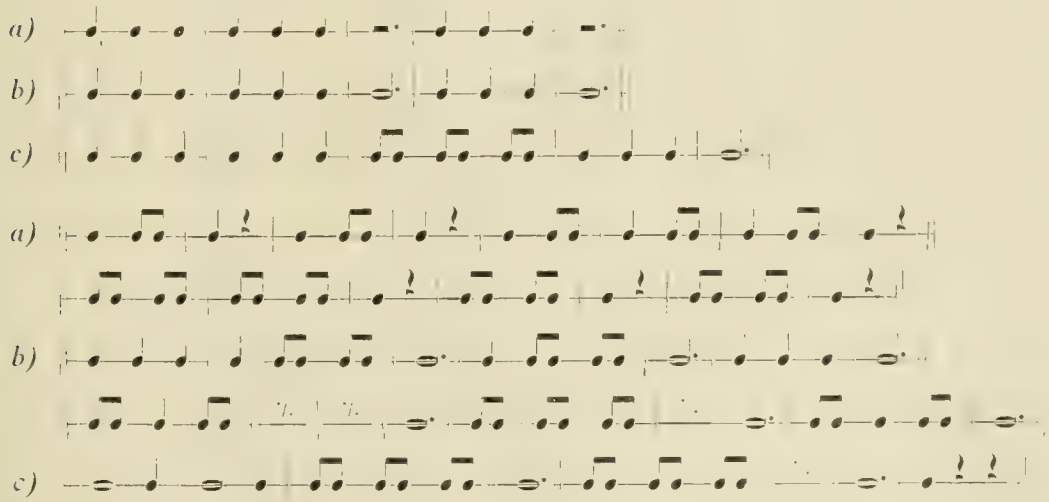
8.

Exercices plus difficiles : Reprendre les exercices ci-dessus en y ajoutant diverses façons de phraser avec les bras.

Périodes formées par des phrases que ponctuent des silences ou des thèmes contrastants

9. *La césure* sera formée : 1° par des silences ; 2° par des notes plus longues ; 3° par des notes plus courtes faisant contraste.

10. L'élève doit remarquer s'il y a une demi-pause pointée ou une 𝅗𝅥.



Fine (arrêt final).

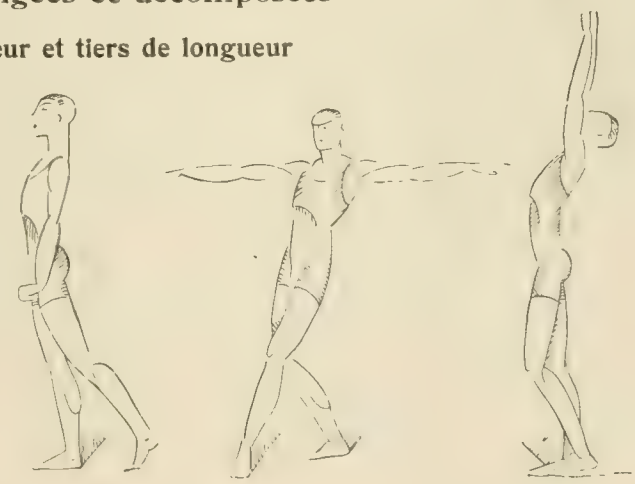
Durées prolongées et décomposées

Triple longueur et tiers de longueur

BLANCHE POINTÉE 𝅗𝅥.

Exécution : Temps 1 : le pas. Temps 2 : croiser la jambe légère sur la pesante. Temps 3 : reprendre la position 1. C'est la jambe légère qui fera le nouveau pas. Les bras battent à 3 temps.

Au moment du croisement, la tête s'incline sur l'épaule dans le sens opposé à la jambe qui croise.



1. 3. 2. 4. etc.

NOIRE POINTÉE 3 CROCHES

Si, pendant que le bras bat une noire, les pieds marchent *trois* pas , il faudra un point après cette noire. Dans la mesure à 2 temps, l'on fait : 6/8 — 2 × 3 = 6 pas. Dans la mesure à 3 temps, l'on fait : 9/8 — 3 × 3 = 9 pas.

1. 2.

Formes anacrousiques

a) *b)* *c)* etc.

a) *b)* *c)* etc.

Combinaisons de et de

a) *b)*

c) etc. etc.

La durée double de est

La peut donc s'exécuter avec 3 mouvements ou avec 2 mouvements

3. 4. 5.

La longue durée formée par est exécutée par les 3 mêmes mouvements que la dans le 3/4.

6. etc.

TRIOLET

L'on ne pointe la ♩ ou la ♩ que si ces durées sont régulièrement et continuellement divisées en 3. Lorsque cette division est exceptionnelle, l'on ne met pas de point. Si dans un 2/4 ou 3/4 un temps est divisé exceptionnellement en ♪♪♪ l'on place le chiffre 3 sur ce *triolet*. Si dans un 6/8 ou 9/8 un temps est divisé exceptionnellement en ♪♪ l'on place un 2 sur ce *duolet*.

7.

8.

Exercices difficiles : Trois ♪ qui se succèdent sans arrêt forment une petite mesure à 3 temps. De là, les nouvelles formes de syncopes ♪ | ♩ et ♩ | ♪

SYNCOPES ♪ | ♩ ♩ | ♪

Le geste coïncide avec la flexion.

1. 2. 3.

Combinaisons avec différents phrasés :

4. 5. 6.

Les 6 manières de sautiller

Jambe légère : 1. Lever la cuisse horizontalement. 2. Tendre toute la jambe en avant. 3. Croiser la jambe en avant. 4. Fléchir le genou en arrière. 5. Tendre la jambe en arrière. 6. Croiser la jambe en arrière. — La jambe pesante effectue deux sauts de suite.

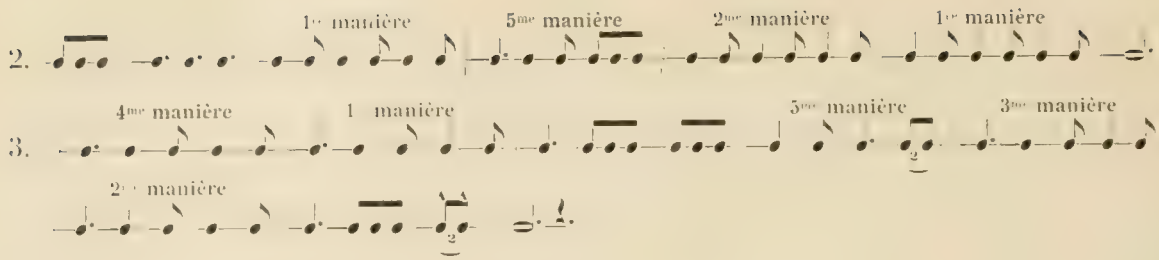
Lorsqu'un rythme composé d'une durée longue suivie d'une brève est exécuté plusieurs fois de suite dans un temps rapide ♩ ♪ ♩ ♪ ♩ ♪ ou ♩ ♪ ♩ ♪ il sera bon de le *sautiller*, c'est-à-dire de l'interpréter par deux sauts sur le même pied.

De simples groupes de deux notes *égales* mais dont la première est très accentuée, peuvent être aussi interprétés par le sautillé. *Exemple :*

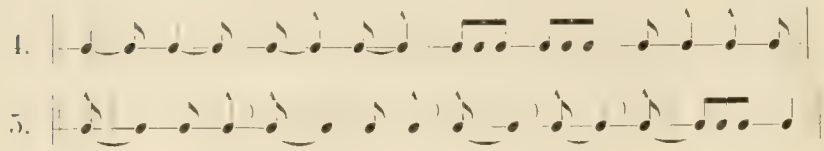
A interpréter avec les 6 manières de sautiller

1.

dr g g dr dr g g dr g dr g g dr dr g g dr g



Signe d'accentuation ∧



1re manière

2me manière

3me manière

4me manière

5e manière

6me manière

Triple vitesse et triple lenteur

3/8, 27/8, 9/8

a) En triplant la lenteur du 9/8 l'on obtient un 27/8 soit

b) En triplant la vitesse du 27/8 l'on obtient un 9/8 ; en triplant la vitesse du 9/8 l'on obtient un 3/8

L'élève interprétera ces trois pas de durées différentes, par des pas et des gestes de longueur et amplitude différentes.

1ª. Trois mesures puis trois mesures

2ª. Trois mesures puis trois mesures

1ᵇ et 2ᵇ. Reprendre les exercices 1ª et 2ª en faisant trois pas pour chaque temps.

3. Trois mesures Puis trois Puis trois

Puis trois Puis trois

Voir page 12, *Les 5 grandeurs de pas* et pages 8 et 10 *Les lignes verticales et horizontales de mouvement.*

4. *Exercice plus difficile :* Syncopes. Le bras bat à trois.

Mesures alternées

En dehors des changements de mesure provoqués par les double et triple lenteurs ou vitesses, nous pouvons encore alterner les mesures arbitrairement de la façon suivante :

2/4 et 3/4 — 6/8 et 9/8

1. 3. 2. 4.

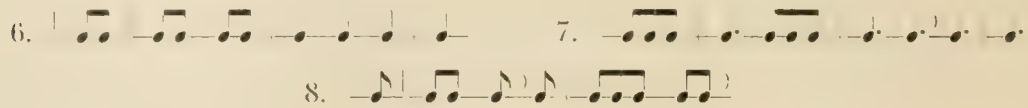
3/4 et 6/8

5. *a)* *b)*

ainsi que toutes les combinaisons avec ou ou etc.

Dans l'exemple 5, il est à remarquer que pour la première fois nous trouvons *des temps de durée différente* (temps inégaux).

Rythmes avec mesures alternées et temps inégaux :



Respiration

De nos nouveaux rythmes, nous n'emploierons que ceux qui peuvent le plus commodément être interprétés par la respiration. Par exemple :

Voir chapitre I, page 27.

Action directe de la respiration sur le mouvement corporel

a) Prendre une forte inspiration dont la conséquence soit de forcer le bras à se lever.

b) Idem, mais l'aspiration fait lever la cuisse (ou la tête).

c) Idem, mais l'aspiration provoque une flexion du torse en avant, en arrière ou de côté.

d) Idem, mais l'aspiration force à l'agenouillement ou à l'acte de se relever.

e) Idem, mais l'aspiration force à faire un pas en avant, en arrière ou de côté.

f) Combiner des gestes et mouvements directement provoqués par l'acte respiratoire avec des gestes et mouvements ayant leur point de départ dans d'autres parties du corps, telles que l'épaule, les bras, le torse, les jambes, la tête, les épaules, les hanches, les mains, etc.

g) Faire un geste quelconque (voir dans le 2[d] volume le tableau des 20 gestes) et ensuite prendre une forte inspiration qui donne au geste une plus grande amplitude.

h) Aspirer profondément, faire un geste avec point de départ quelconque, puis expirer de façon à modifier le geste dans le sens du decrescendo.

Ces exercices sont à continuer dans chacune des leçons des chapitres suivants.

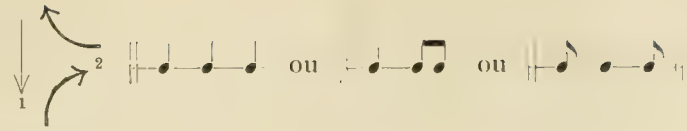
D'une façon générale, l'on peut dire que dans toute interprétation musicale corporelle, *la phrase commence avec l'expiration, et que l'expiration la termine.*

Exercices pour l'indépendance des mouvements

1. *Même direction :* Les deux membres

2. *Dynamique contrastante :* Un membre forte
   L'autre piano

3. *Amplitude différente :*

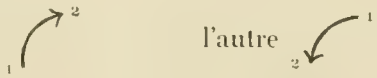
Les deux membres  ou ou

(Un geste plus long que l'autre.)

4. *Durée différente.* Refaire les 2 exercices 1, 2 et 3; un membre 2 ou 3 fois plus vite que l'autre (un membre accomplit l'exercice en 3 temps, l'autre l'a terminé au bout d'un temps déjà).

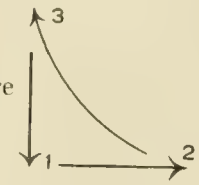
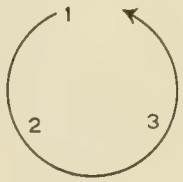
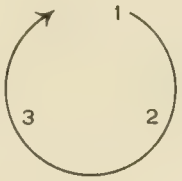
Les chiffres 1, 2 et 3, indiqués sur les lignes du N° 3, concernent les notes, pas les temps.

Mouvements contraires :

5. Un membre  l'autre et vice versa.

6. Un membre l'autre et vice versa.

7. Un membre l'autre et vice versa.

8. Un membre  l'autre  ou  etc. et vice versa.

Exercices pour le développement de la volonté spontanée et exercices d'inhibition

1. Les élèves vont Un des élèves demande à l'aide d'un hop ! la double lenteur ou la double vitesse.

2. Les élèves vont Un élève demande en criant hop ! la triple lenteur ou la triple vitesse.

De même avec des durées combinées telles que ou ou ou etc. etc.

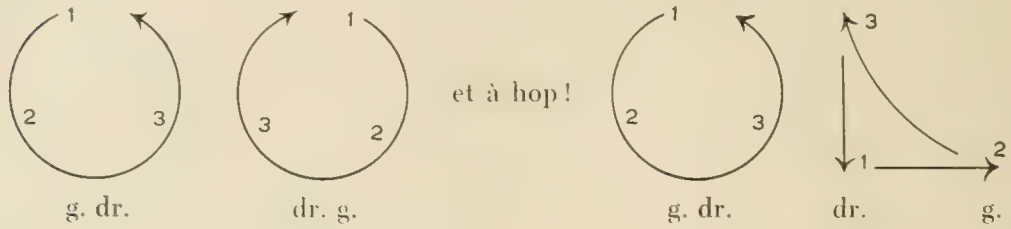
3. L'élève marche et au commandement hop ! ajoute un pas léger (temps faible) à ces deux noires tout en renouvelant le dernier mouvement de bras à l'aide d'une flexion du poignet.

a) Puis il reprend son 2/4.

b) Puis il continue à 3/4 et au hop! suivant il saute le geste et le pas du troisième temps et recommence à marcher à 2/4.

Exemple : hop! hop!

4. L'élève marche A hop! il bat et marche etc.
5. L'élève fait avec les deux bras les mouvements



Exercices d'audition : 1. Le maître joue un thème 3 fois de suite ; à la 4me fois, les élèves le réalisent, soit en *frappant les mains l'une contre l'autre*, soit en marchant.

Exemple :

2. Le maître indique un thème à la planche, par exemple et le joue trois fois avec certaines nuances.

Exemple : Première mesure *f* *f*
Deuxième mesure *pp* *p* etc. etc.

ou avec des accents sur certaines notes, par exemple , etc., puis à la quatrième répétition l'élève exécute le thème avec les nuances.

3. Le maître joue en ; l'élève répond en ou en

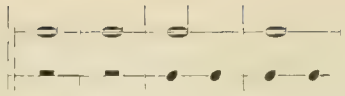
Exemple : Maître
Elèves etc.

4. Le maître joue 4 mesures de ; les élèves interprètent la troisième et la quatrième mesure : la première fois moderato, la deuxième fois allegro, la troisième fois lento, etc., *ad libitum*.

Exemple : Maître
Elèves

puis les élèves divisent la troisième et la quatrième mesure en .

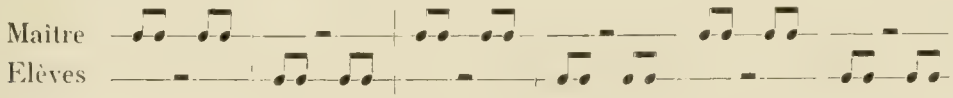
Exemple:



Quand le maître joue allegro ou presto, l'élève doit de suite transporter le poids du corps en avant, et quand le maître joue lento, l'élève doit transporter le poids du corps en arrière.

5. Même exercice avec 𝅗𝅥.

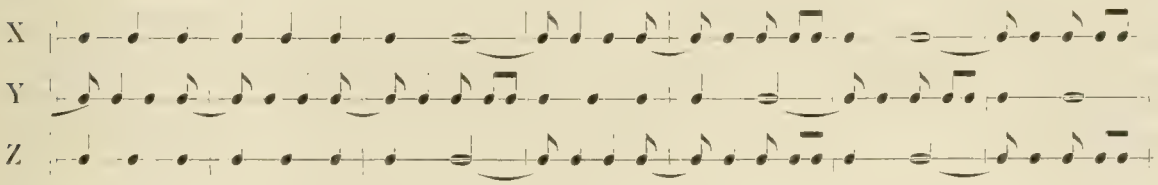
6. Le maître joue 4 ♪ dans n'importe quel tempo, l'élève marche ensuite immédiatement ♪♪♪♪ tandis que le maître s'arrête de jouer.



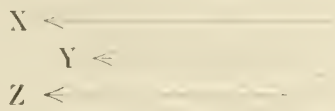
Notation : Les élèves notent à la planche noire ou sur leurs cahiers les rythmes étudiés pendant la leçon.

Exercices libres

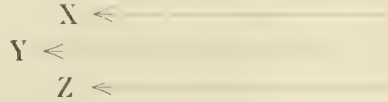
Syncopes à 3 :



Les élèves forment 3 lignes parallèles :



et réalisent ainsi les mesures 1-3 et 6, tandis que pour les mesures 4, 5 et 7 ils sont groupés ainsi :



X, Y et Z se donnent la main et les syncopes doivent être marchées de façon à donner l'illusion que l'élève resté en arrière est traîné par les 2 autres (ou que les 2 élèves restés en arrière sont traînés en avant par l'élève du milieu).

Les élèves restés en arrière font ainsi des *syncopes de retard* (poids du corps en arrière).

Les élèves marchant en avant font ainsi des *syncopes par anticipation* (poids du corps en avant).

Improvisation

Le maître demande : 1. 2 mesures 2/4 avec une syncope.
2. 3 » 3/4 puis une mesure 6/8.
3. 4 » 9/8 avec deux césures.
4. 2 » qui doivent ensuite être répétées de suite en double lenteur ou double vitesse, etc.

Exercices de direction

1. Un élève bat des mesures alternées.
2. » » » avec pauses.
3. » » » avec forte et piano.

Et les autres élèves suivent.

Voir : 1° *Marches rythmiques* pour chant et piano, N°s 3 à 7. Edition Jobin & Cie N° 780.
2° *Esquisses rythmiques* pour piano. Edition Jobin & Cie, N° 1528.

CHAPITRE III

LA MESURE A QUATRE TEMPS

Exercices de marche sans battre la mesure

4/4

Les 4 temps

dr g dr g
g dr g dr

Trois formes anacrousiques : a) b) c)

Exercices de marche en battant la mesure

Exercice préparatoire

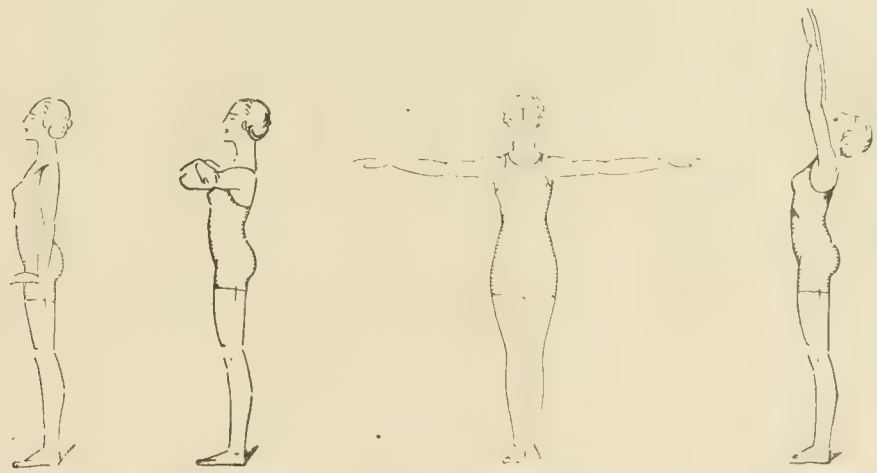
De *un* à *deux*. Les bras se croisent légèrement sur la poitrine.

De *deux* à *trois*. Les bras s'étendent latéralement en position horizontale.

De *trois* à *quatre*. Les bras se lèvent légèrement.

De *quatre* à *un*. Les bras descendent énergiquement avec accentuation au point *un*.

Voir page 7 : *Les lignes de mouvement.*



Temps 1 Temps 2 Temps 3 Temps 4

Marcher les mesures crousiques et anacrousiques écrites plus haut, *en battant la mesure.*

Périodes et silences

Phraser avec les bras

1. bras droit
   bras gauche

2. bras droit
   bras gauche

La pause

3.

Réalisation des pauses et silences : Le bras s'arrête dans la position où il était pendant l'exécution de la dernière note précédant la pause, puis, après la pause, il prend la position initiale de la note qui suit.

Phraser avec le pied

4.

5.

6.

(Le bras peut éventuellement phraser alternativement avec le pied.)

7. La *césure*, ou mieux le *temps de repos* qui sépare deux périodes ou une période et sa répétition, peut être obtenue de diverses manières : *a*) Par un silence. *b*) Par un changement de mesure. *c*) Par un nouveau rythme. *d*) Par une double lenteur ou vitesse.

Le temps de repos peut donc consister en un simple contraste avec le temps d'activité.

3 — 1 = 4 mesures

a)

b)

c)

d)

Durées prolongées ou décomposées

La ronde 𝅝

Quadruple longueur et quart de longueur

Exécution : De 4 à 1, le pas. De 1 à 2, le croisé de la jambe légère sur la jambe pesante. De 2 à 3, la jambe légère se tend latéralement. De 3 à 4, la jambe légère rejoint la jambe pesante.

Temps 1 Temps 2 Temps 3 Temps 4

1. 2. 3.

Demi soupir 𝄾

4. 5. etc.

Division de la ronde en 4 ou 3 durées égales

6.

7.

12 8 Quart de soupir 𝄿

Voir page 17 : *Les groupements de notes.*

La mesure à 4 temps, lorsque chacun de ses temps se partage en 3 petites durées (en ce cas chaque noire est pointée ♩.) a *une* forme crousique et *deux* formes anacrousiques.

a) *b)* *c)*

1. 2.

3.

4 Exécution comme dans le 4/4.

La ronde pointée

Voir : *La mesure à 6 temps* dans le 2d volume.

Double lenteur : Du 4/4 = 4/2. Du 4/2 = 4/1.

Double vitesse : Du 4/4 = 4/8. Du 4/8 = 4/16

1. Deux mesures puis deux
puis deux

2. Quatre mesures puis quatre puis quatre

3. Une mesure puis une etc.

Exercices plus difficiles : Un bras bat 4 temps, l'autre bras en bat 2 dans la même durée de temps c'est-à-dire un bras l'autre bras

Le même exercice avec des *syncopes.*

Mesures alternées

Nouvelles possibilités.

2/4, 3/4 et 4/4

1. 2.

3.

6/8, 9/8 et 12/8

1.

5.

3/4 et 12/16

Dans les mesures 2/4, 3/4, 4/4, l'on exécute 4 doubles croches dans la durée d'un temps. Dans le 12/16 par contre, l'on n'en exécute que 3 (voir le 12/8).

Dans le 3/4 : 3 × 4 = 12 𝅘𝅥𝅯 Dans le 12/16 : 4 × 3 = 12 𝅘𝅥𝅯

Notation : 6ª

à exécuter de suite en enchaînant.

♪ = ♪ 3/2 et 12/8

Le même exercice sous la forme 3/2 et 12/8.

6ᵇ

Mesures alternées gardant la même duree

7. 8.

Refaire les exercices 7 et 8 etc. en marchant les 𝅗𝅥 sans flexion.

9. 10.

11. Marcher des syncopes de croches en battant une première fois à 3 temps, la seconde fois à 4 temps.

a) *b)*

Le sautillé avec division de la ♩ en quatre 𝅘𝅥𝅯

1. saut saut etc. sautillé

Voir page 35 : *Le sautillé.*

comparé à ♩ ♪

2.

première fois
deuxième fois

Le rythme ♪ ♩ ♪ ♩ peut aussi être sautillé.

Le sautillé avec alternance de division de la ♩ en trois et en quatre

3.

Le point sur la note ♪ signifie *staccato*.

4.

Fine

Voir page 17 : *Les groupements de notes.*

Le saut, le staccato

Le signe du staccato (un point au-dessus de la tête de la note) signifie *sauter*.

Exercices avec sauts

1. saut saut saut etc.

2. saut saut saut saut

3. saut etc.

Ces sauts peuvent s'effectuer en hauteur, en avant, en arrière, de côté, avec ou sans mouvements de bras.

Dans chacune des leçons suivantes, le maître nuancera certains exercices de façon à introduire des sauts dans leur interprétation corporelle.

Diverses manières de sauter

Etudes de groupements de 8 croches formant une mesure 3 4

Temps inégaux 3 + 3 + 2 = 8

1. *a)*

b)

Le troisième temps de chaque mesure est plus court que les premier et deuxième.

3 | 2 | 3 8

2.

avec flexion sur le deuxième temps. se divisera en trois.

2 + 3 | 3 8

3. etc.

Respiration

Nous n'emploierons que ceux des rythmes de ce chapitre qui se prêtent le plus commodément à la respiration.

Exemple :

Indépendance des mouvements

1. Un bras bat à 6/8, l'autre à 3/4 dans la même durée de temps.

bras droit
bras gauche

deux contre trois.

Le maître peut jouer les croches.

Exercices plus difficiles

2. 3/4 et 12/8 dans la même durée de temps.

bras droit
bras gauche

trois contre quatre.

3. Trois mesures 2/4, deux mesures 3/4 dans la même durée de temps.

bras droit
bras gauche

4. Quatre mesures 9/8, trois mesures 12/8 dans la même durée de temps.

bras droit
bras gauche

Volonté spontanée. Inhibition

1. Changements de mesure par prolongation de durée de l'anacrouse :

hop ! hop !

2. Par raccourcissement de l'anacrouse : etc.

hop !

3. Par double ou triple lenteur ou vitesse : *a)* hop!

b) hop!

4. Par omission d'un temps :

hop! hop! etc.

5. L'élève marche A hop ! il s'agenouille et compte (c'est-à-dire exécute en pensée) 2 ou 4 mesures puis se relève et repart.

Si le hop ! est donné sur le troisième temps, les mesures seront comptées

Si le hop ! est donné sur le deuxième temps, les mesures seront comptées

Si le hop ! est donné sur le premier temps, les mesures seront comptées

Exemple : deux mesures à compter hop!

(Artus)

6. L'élève marche A hop ! il s'arrête, se dresse sur la pointe du pied, lève l'autre genou et fait un mouvement de rotation du torse dans le sens opposé à la jambe pesante. La tête et les deux bras suivent le mouvement du torse. Rester 2 mesures dans cette position.

L'élève marche A hop ! un saut en avant, en arrière ou de côté.

Exercices d'audition

1. Le maître joue une mesure que les élèves interprètent tout de suite. Pendant qu'ils la réalisent, le maître joue un nouveau rythme, etc., ce qui produit un canon à 2 voix.

Première voix = le maître. Deuxième voix = l'élève.

maître

élève

2. L'élève marche Lorsque le maître joue sur un des temps, l'élève marche sur le temps suivant. Idem avec etc.

Notation : Les élèves notent les rythmes étudiés pendant la leçon.

Décomposition de longues durées en durées plus courtes

Le maître joue 4 rondes ; au moment où il attaque la troisième, l'élève l'interprète avec lui, puis la quatrième, ou encore il marche 2 mesures de croches, de triolets ou un rythme quelconque donné à l'avance. Première fois lentissimo, deuxième fois fortissimo, troisième fois andante, etc., etc.

1. maître
   élève
2. maître
   élève
3. maître
   élève
4. maître
   élève
5. maître
   élève
6. maître
   élève

Improvisation

Quelques élèves improvisent chacun une mesure (chaque mesure s'enchaînant à la suivante). Toute la classe interprète cette suite de mesures.

Le maître demande par exemple :

1. 3 mesures à 4/4, sans anacrouse.
2. 4 mesures 12/8 avec commencement anacrousique sur 4.
3. 1 mesure crousique à 4/4

   La même en double lenteur = 4/2

   La même dans le tempo primitif = 4/4

   La même en double vitesse = 4/8

4. Une mesure crousique à 9/8

La même en triple vitesse = 3/8

La même dans le tempo primitif = 9/8

La même en triple lenteur = 27/8

Exercices de direction pour le phrasé

Un élève se tient vis-à-vis de la classe. Tout en dirigeant, il incite (aussi avec le regard) tel élève ou tel autre à sortir du rang et à marcher autour de la salle. Par exemple :

1. un élève — un autre — tous

2. Avec comme anacrouse

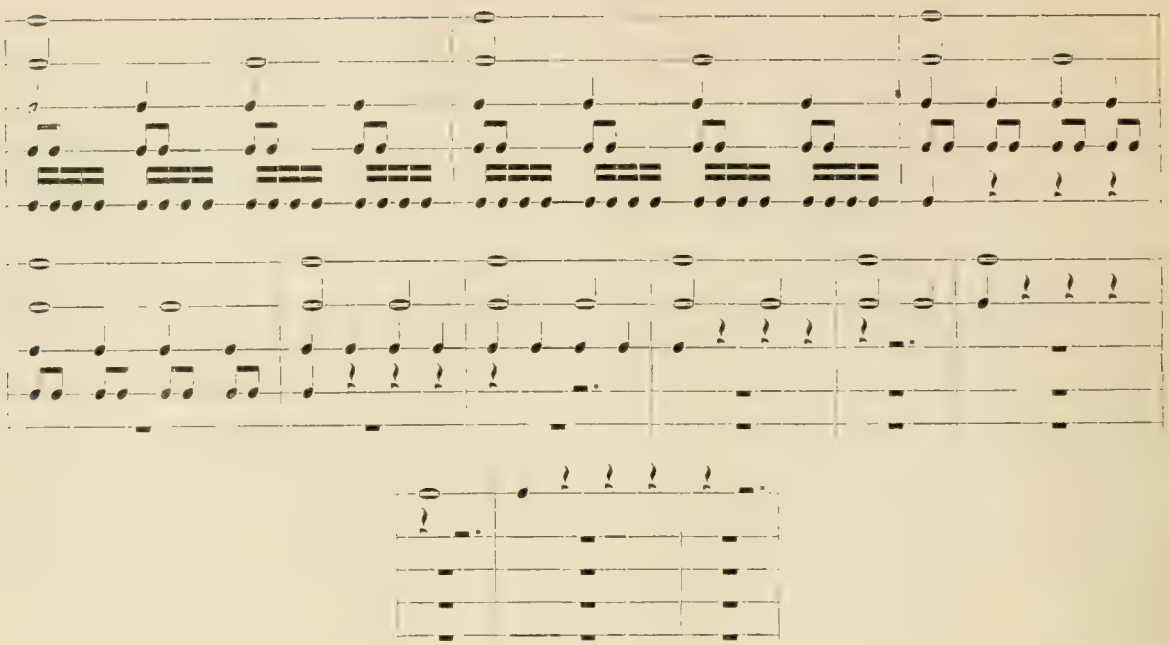
un élève — un autre — tous — etc.

Exercices libres

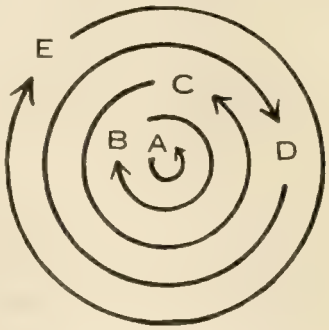
Un tableau des diverses durées

A
B
C
D
E

A
B
C
D
E



Les élèves sont agenouillés sur un genou en 5 cercles A-E chacun allant en sens contraire. La tête est penchée. Commencement : L'on commence à battre la mesure sur 1, l'on se lève sur le 1 suivant. A la fin : s'agenouiller sur 1, puis sur le 1 suivant s'arrêter de battre la mesure et pencher la tête.



Voir : 1 *Marches rythmiques* pour chant et piano, Nos 8 à 16, Edition Jobin & Cie, No 780.
2° *Esquisses rythmiques*, Edition Jobin & Cie, No 1528.

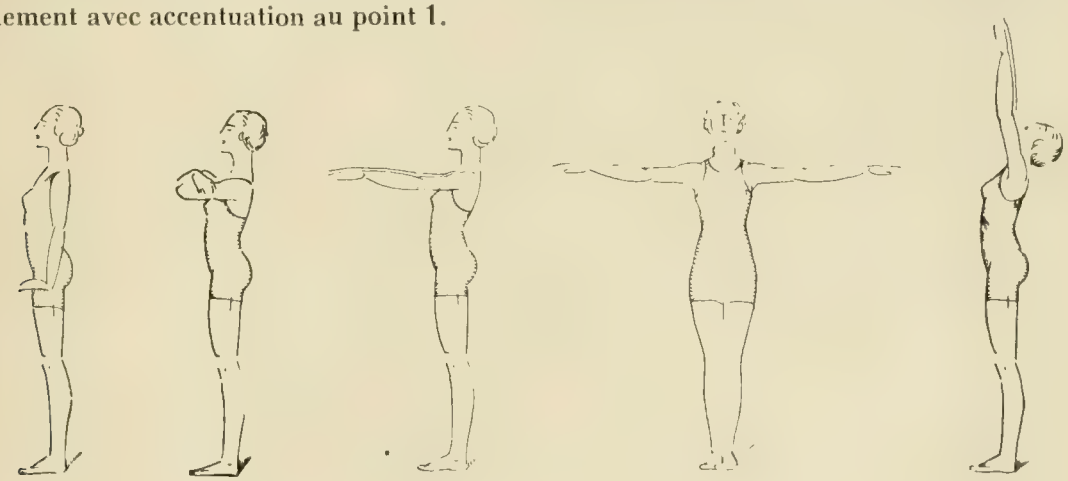
CHAPITRE IV

LA MESURE A CINQ TEMPS

Exercices de marche en battant la mesure

Exercice préparatoire

De 1 à 2, croiser les bras sur la poitrine. De 2 à 3, les étendre en avant horizontalement. De 3 à 4, les étendre latéralement. De 4 à 5, les lever verticalement. De 5 à 1, les baisser énergiquement avec accentuation au point 1.



Temps 1 Temps 2 Temps 3 Temps 4 Temps 5

5/4

1. et de plus 4 formes anacrousiques :

a) *b)* *c)* *d)*

2. plus 9 formes anacrousiques :

etc.

3. plus 19 formes anacrousiques :

etc.

15/8

1. plus 14 formes anacrousiques :

etc.

Périodes et silences

Phraser avec les bras

1. gauche
droit

etc.

Phraser avec les pieds

2.

3.

Voir page 18 : *Les moyens de phraser.*

Forme plus difficile

4. Accentuations éventuelles de la ♩ dans le 5/4. Un bras bat deux temps inégaux, l'autre bat cinq temps égaux dans la même durée de temps.

a) un bras
l'autre

b) un bras
l'autre

Le pied marche des rythmes donnés.

5. Etude de *périodes* composées de deux thèmes, A et B, alternant librement et terminés par un silence ou par n'importe quelle mesure faisant contraste et donnant l'impression de repos (voir page 44). Par exemple :

Thème A

Thème B

Mesure finale de repos

1 mesures

A A B repos

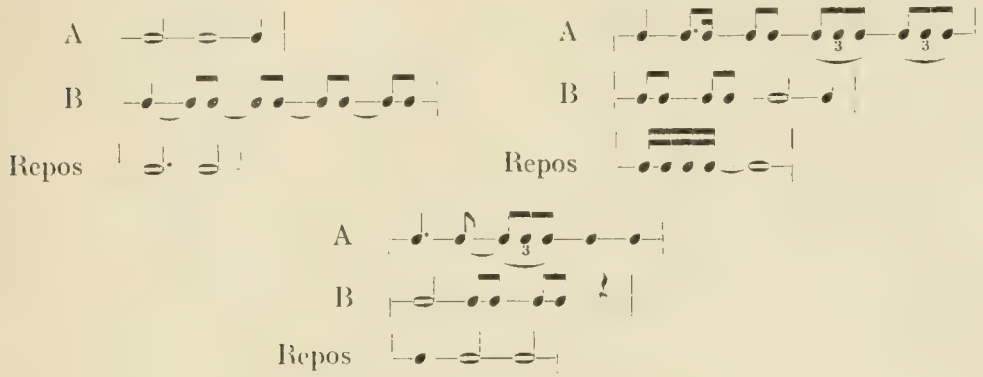
Autres exemples :

a)	A	B	B	repos
b)	A	B	A	»

5 mesures *a)*	A	A	A	B	repos
b)	A	A	B	B	»
c)	A	B	A	B	»
d)	A	B	B	B	»
e)	A	B	B	A	»
f)	A	A	B	A	»
g)	A	B	A	A	»

Les élèves, en interprétant ces périodes, peuvent changer de direction après la mesure du repos.

Autres rythmes :

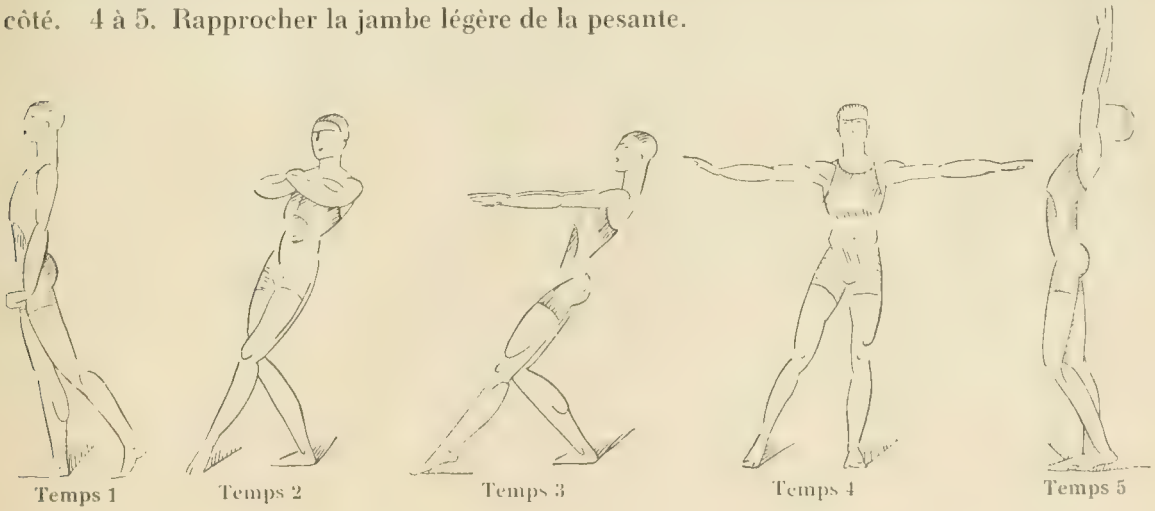


Durées prolongées ou décomposées

Quintuple longueur et cinquième de longueur

5/4 Ronde à 5 temps 𝅝 :

Exécution: 5 à 1. Le pas. 1 à 2. Croiser la jambe légère sur la pesante. 2 à 3. Etendre en avant la jambe légère avec flexion de la jambe pesante. 3 à 4. Etendre la jambe légère de côté. 4 à 5. Rapprocher la jambe légère de la pesante.



Ronde à 15 8 𝅝...

Même exécution que celle de la 𝅝:

1. 𝅝: 𝅝: 2. 𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅝 3. 𝅝: 𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅝:

4. 𝅗𝅥𝅝 𝅝 𝅝 𝅝 5. 𝅘𝅥𝅮 𝅗𝅥 𝅘𝅥𝅮 𝅝 𝅝 𝅗𝅥 𝅘𝅥𝅮 𝅝 𝅝 𝅝 𝅝...

Division de mesures à 2 et 4 temps en groupes inégaux de croches

Le nombre total des croches est de *neuf* 9/8.

5 + 4 — 9 𝅘𝅥𝅮

1. 𝅝 𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅝 𝅝 𝅝: 𝅝 𝅝: 𝅝

4 + 5 — 9 𝅘𝅥𝅮

2. 𝅝 𝅝 𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅘𝅥𝅮 𝅗𝅥 𝅝

2 | 2 | 2 — 3 — 9 𝅘𝅥𝅮

3. 𝅝 𝅝 𝅝 𝅝 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅗𝅥 𝅝 𝅝 𝅝 𝅝

5 + 3 + 2 — 10

2. *mf* *f* *ff*

3. *cresc.* etc.

Nouvelle forme de la mesure à 3 temps

15/8 formant 3 temps

1. 2. etc.

en comparaison avec

La peut être battue à 2 temps : pas flexion

à comparer avec

La peut être battue à 3 temps : pas croiser retour à la première position

Ces deux dernières formes seront employées par le maître pour noter des rythmes nouveaux qu'il fera interpréter aux élèves.

Exemple : ou ou ou etc.

Division de durées égales en 2, 3, 4 et 5 durées égales plus courtes

1.

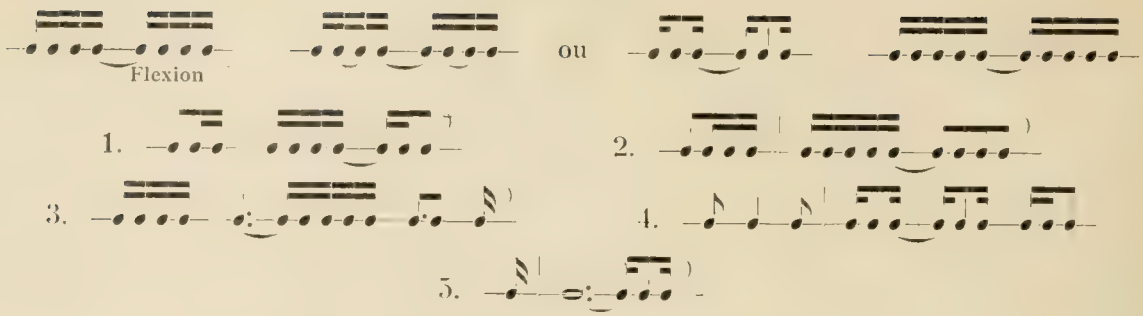
2.

3.

4.

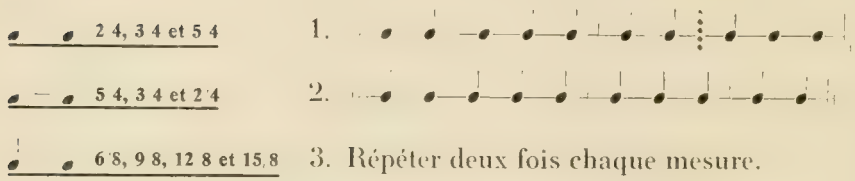
est plus long que

Syncopes



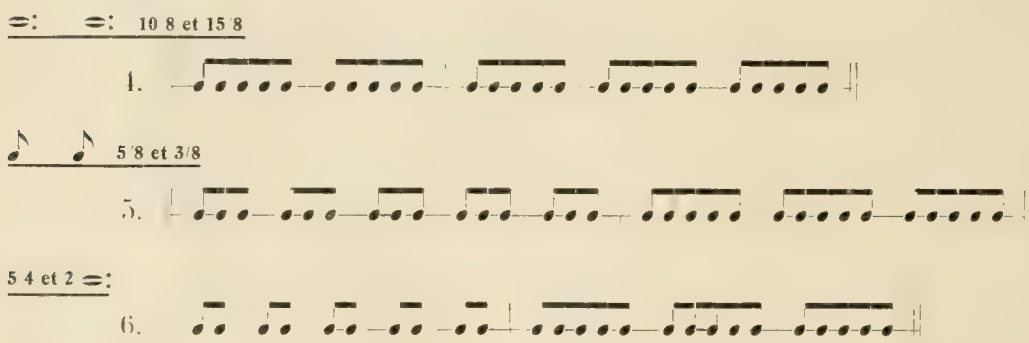
L'on peut interpréter les syncopes rapides par des *sauts*.

Mesures alternées



3. Répéter deux fois chaque mesure.

De même en sens inverse.



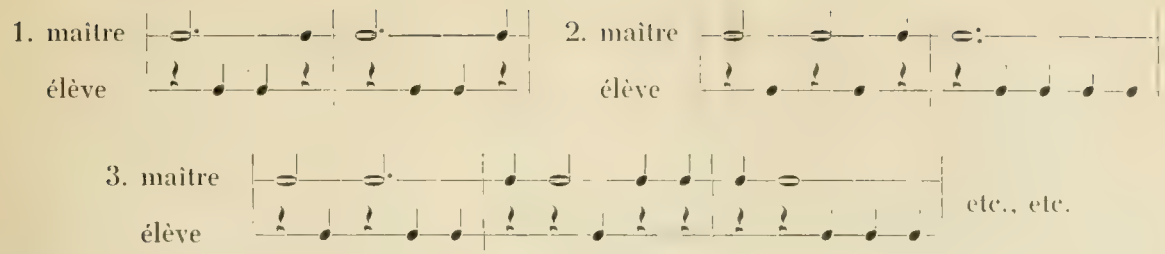
Rythme avec mesures alternées

Contrepoint plastique

Le maître joue un rythme contenant des 𝅝, 𝅝·, 𝅝, 𝅝:, 𝅝: et des 𝅗𝅥.

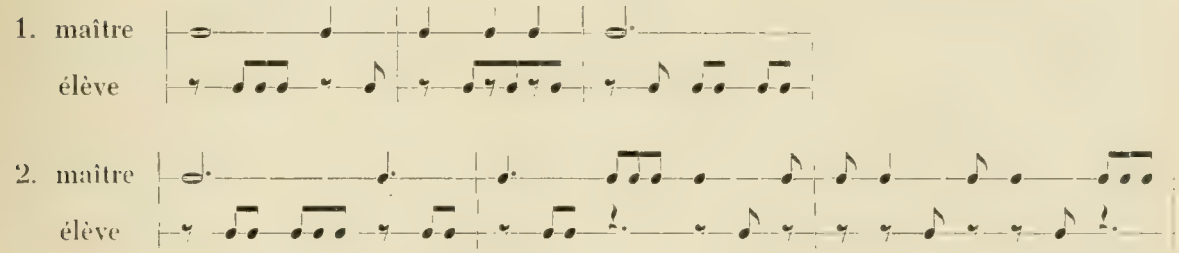
L'élève ne marche que les temps qui ne sont pas joués par le maître, c'est-à-dire le deuxième temps de la 𝅝, les deuxième et troisième temps de la 𝅝·, les deuxième, troisième et quatrième temps de la 𝅝 etc.

Exemples :

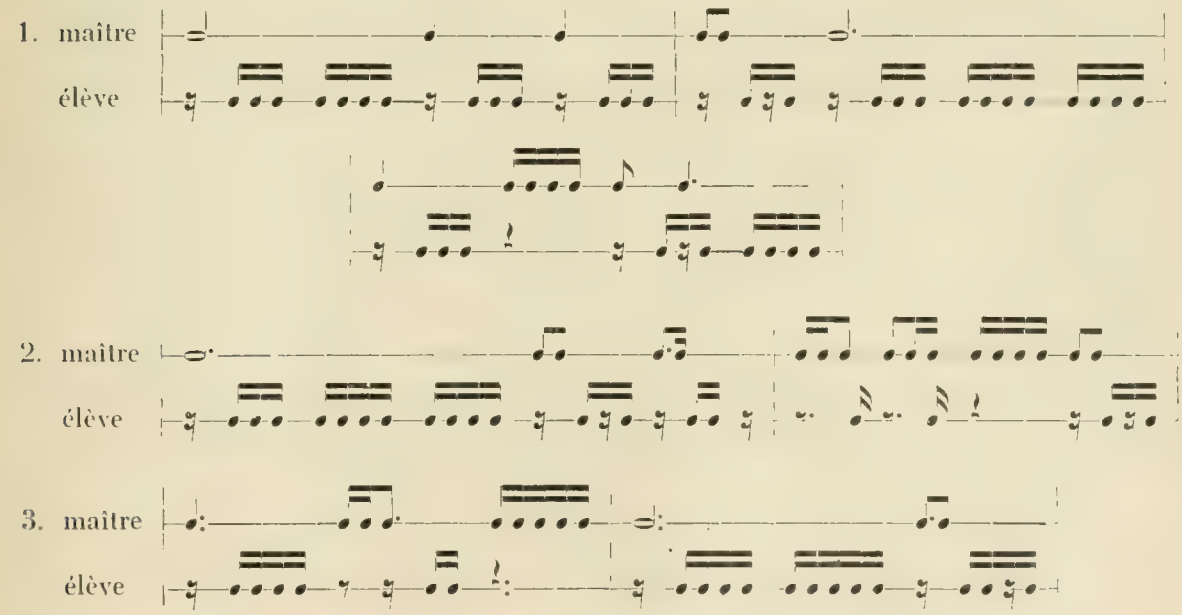


Ce contrepoint est appelé *contrepoint de noires.*

Voici le contrepoint de *croches :*



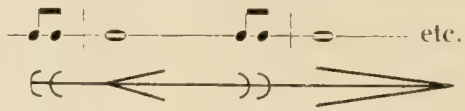
Et voici le contrepoint de *doubles croches :*



Au lieu de marcher les notes du contrepoint, l'élève peut les interpréter avec des gestes du bras ou de la main ou dans les mouvements lents par des mouvements de tête, ou par la *respiration.*

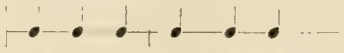
Respiration

Nous n'employons que ceux des nouveaux rythmes qui se prêtent à la respiration.

Par exemple :  etc.

Indépendance des membres

1. La mesure 3/4 battue en *canon*.

a) bras droit 

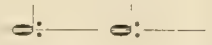
bras gauche

b) bras gauche

bras droit

2. La mesure 4/4 en *canon*.
3. La mesure 5/4 en *canon*.

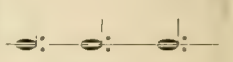
Exercices plus difficiles

4. 10/8 bras droit 

bras gauche

2 contre 5

5. 15/8 bras gauche

bras droit 

3 contre 5

Répéter les mêmes exercices avec bras et avec pieds.

Volonté spontanée — Inhibition

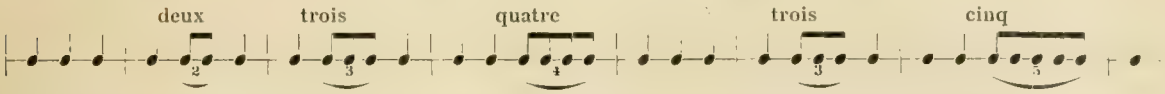
1. De 2/4 à 5/4 à 2/4 par le hop !
2. Marcher à 5/4. A hop ! des syncopes et vice versa.
3. 15/8 à hop ! des syncopes et vice versa.

4. A hop ! arrêt subit, mais le mouvement continue *en pensée*. A hop ! reprise des mouvements.

5. Même exercice mais le maître joue 𝅝: et l'élève divise en *pensée* cette 𝅝: en 15 croches. A hop ! il termine la mesure en marchant le nombre de croches nécessaire, c'est-à-dire si le maître dit hop ! sur la septième croche pensée, l'élève termine la mesure par huit croches marchées.

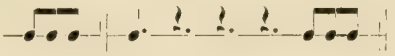
6. Le maître donne un rythme, par exemple : Puis il joue deux 𝅝: A la troisième 𝅝: les élèves réalisent le rythme donné dans le même temps que le maître joue la 𝅝: Le maître variera les nuances de temps : presto, allegro, moderato, andante, adagio, lento.

7. Les élèves marchent des ♩ en n'importe quelle mesure. Le maître crie *deux ! trois ! quatre !* ou *cinq !* et les élèves courent le nombre de pas demandés dans la durée d'une ♩



Le rythme formé par les appels finira par être perçu par les élèves qui l'exécuteront sans l'appel du maître.

Exercices d'audition

Réalisation : 1.  etc.

2. Le maître joue des ♩ Les élèves répondent par des syncopes.

3. Les élèves sont divisés en plusieurs groupes, chaque groupe représente plastiquement une durée différente.

Par exemple : Le groupe 1 représente des ♩, le 2 des ♪, le 3 des 𝅗𝅥, le 4 des ♩♩♩, le 5 des ♩.𝅗𝅥, etc.

Les élèves de chaque groupe se donnent la main. Lorsque le maître joue au piano des croches, le groupe 2 se met en marche, arpentant la salle en tous les sens, librement. Si le maître joue avec la main droite des 𝅗𝅥 et avec la main gauche des ♩.𝅗𝅥 les groupes 3 et 5 se mettent simultanément en mouvement.

Notation : Les élèves notent les rythmes étudiés à la leçon.

Improvisation

Le maître demande : 1. 3 mesures à 2 temps de diverses durées, par exemple : 2/4, 6/8 et 10/8.

2. 4 mesures à 5/4 avec 2 césures (par conséquent 3 phrases).

3. 6 » avec anacrouses prolongées.

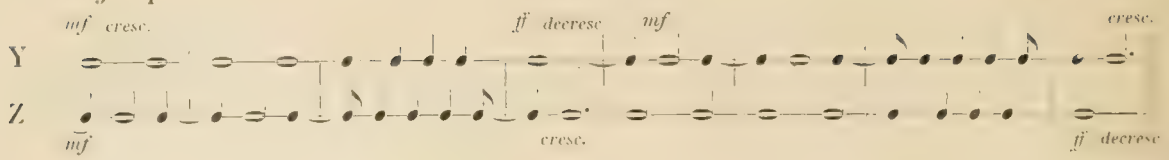
Exercices de direction

Un élève dirige et indique par des mouvements de bras : 1. Des silences (arrêts). 2. Double lenteur ou vitesse. 3. Triple lenteur ou vitesse. 4. Marche en arrière puis en avant. 5. Des sauts. 6. Des accentuations pathétiques. 7. Des divisions d'un grand groupe d'élèves en groupements plus petits.

Par exemple :

Exercices libres

Syncopes à deux :



Les élèves forment des groupes de 2 personnes, placées l'une contre l'autre en position de fente en avant, et les mains levées de l'un appuyées contre celles de son partenaire. Dans les 4 premières mesures :

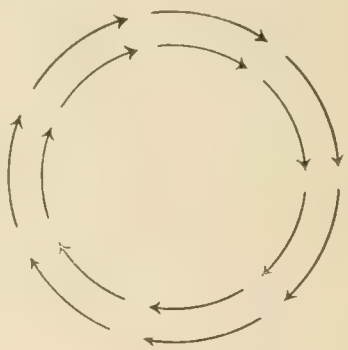
Y La pression des mains reste égale.

Z La pression des mains augmente, d'où il résulte que Y marche volontairement en avant et Z involontairement en arrière.

Y marche volontairement en avant et Z involontairement en arrière à la quatrième mesure Y crescendo, Z decrescendo, sur place.

Les couples peuvent marcher en ligne droite

ou les uns derrière les autres



Voir : 1° *Marches rythmiques* pour chant et piano, N°s 17 à 22. Edition Jobin & Cie, N° 780.
2° *Exercices de plastique animée*, Edition Jobin & Cie, N° 1528.

TABLE DES MATIÈRES

Explications et Règles générales 7

CHAPITRE I

La mesure a deux temps 23

CHAPITRE II

La mesure a trois temps 31

CHAPITRE III

La mesure a quatre temps 43

CHAPITRE IV

La mesure a cinq temps 55

LIBRARY
MAY
19
1988
UNIVERSITY OF TORONTO

055880115

METHODE JAQUES-DALCROZE

POUR LE DÉVELOPPEMENT DE L'INSTINCT RYTHMIQUE, DU SENS AUDITIF ET DU SENTIMENT TONAL

Ire PARTIE

Gymnastique rythmique.

pour le développement de l'instinct rythmique et métrique musical, du sens de l'harmonie plastique et de l'équilibre des mouvements, et pour la régularisation des habitudes motrices.

Un VOLUME : (Edition originale.)

N° 937. Fort de 280 pages, illustré de 80 dessins d'Artus et de 155 photographies de Boissonnas . . . Fr. 15.—

En complément de ce premier volume :

84 Marches rythmiques pour chant et piano, qui ont été composées spécialement pour l'enseignement de la gymnastique rythmique.

N° 780. **Marches rythmiques**, chant et piano . . . Fr. 4.—
N° 811. » » chant seul . . . Fr. 1.—

Tout en conservant le même accompagnement, la partie de chant a été transcrite pour violon, une flûte, deux flûtes et violoncelles.

N° 805. **Marches rythmiques**, flûte, solo ou hautbois (transcr. par M. René Charrey). . . . . Fr. 3.—

N° 816. **Marches rythmiques**, deux flûtes (transcription par M. René Charrey) . . . . . Fr. 3.—

N° 781. **Marches rythmiques**, violon (transcription par M. Aimé Kling, prof. au Conservatoire de Genève) Fr. 2.70

N° 817. **Marches rythmiques**, violoncelle (transcription par M. Adolphe Rehberg, professeur au Conservatoire de Genève) . . . . . Fr. 3.—

La Rythmique.

(Édition définitive.)

N° 1531. (**1er volume.** 1re année d'enseignement.)

Règles générales. — Les mesures à 2, 3, 4 et 5 temps. Exercices de métrique, d'indépendance des membres, du développement de la volonté spontanée, d'audition, de direction, de rotation, de phrasé et d'improvisation.

N° 1534. (**2me volume.** 2me année d'enseignement.)

Les mesures à 6, 7, 8 et 9 temps. Suite des exercices de 1re année. — Réalisations plastiques. — Changements de mesure. — Temps inégaux. — Double et triple vitesse. — Contrepoint, ornements, etc., Vol. rythmie. Exercices collectifs, jeux.

Pour paraître en son temps, un **3me volume** comprenant des exercices plus difficiles destinés à l'enseignement de 3me et 4me année.

En supplément à la Méthode de gymnastique rythmique :

N° 981. **La respiration et l'innervation musculaire.** Planches anatomiques d'après les dessins originaux de E. Cacheux Fr. 2.60

IIme PARTIE (1 volume).

Etude de la portée musicale.

N° 939. **La portée.** — Etude de la notation musicale Fr. 3.—

IIIme PARTIE (3 volumes.)

Les Gammes et les Tonalités, le Phrasé et les Nuances.

1er VOLUME :

N° 940. La gamme majeure. Les gammes diésées majeures. Règles générales de phrasé (respiration). Les gammes bémolisées. L'anacrouse. Exercices dans tous les tons. Marches mélodiques tonales. Mélodies faciles. Fr. 6.—

N° 1002. Le même. **Manuel des élèves** . . . . . Fr. 1.50

2me VOLUME :

Nos 941. Les dicordes. Les tricordes. La gamme chromatique. Les tétracordes. Pentacordes. Hexacordes. Heptacordes. Mélodies à déchiffrer avec nuances et phrasé. Fr. 8.—

N° 1044. Le même. **Manuel des élèves** . . . . Fr. 1.50

3me VOLUME :

N° 942. Préparation à l'étude de l'harmonie. Classification en 4 espèces des heptacordes et hexacordes ; les renversements. La gamme mineure et ses dicordes, tricordes, tétracordes, etc. La modulation. Mélodies mineures et modulantes . . . . . Fr. 10.—

N° 1045. Le même. **Manuel des élèves** . . . . Fr. 2.—

IVme PARTIE (1 volume.)

Les Intervalles et les Accords

En préparation.

Vme PARTIE (1 volume.)

L'Improvisation et l'Accompagnement au piano. *En préparation.*

VIme PARTIE.

Paraîtra prochainement.

La Plastique animée.

PRÉFACE

N° 1532. **La Rythmique, la Plastique animée et la Danse**

Ier VOLUME :

N° 1533. (Traduction des rythmes musicaux en langage corporel. Etude des nuances dynamiques, de l'évaluation de l'espace et du phrasé dans les mouvements corporels.)

N° 1528. **Esquisses rythmiques** (1er volume), pour piano.

IIme VOLUME :

N° 1535. *Suite du 1er volume.*

N° 1536. **Esquisses rythmiques** (2me volume), pour piano.

:: Pour les commandes, indiquer le numéro d'ordre ::

JOBIN & Cie, éditeurs,
LAUSANNE et Paris, 28, rue de Bondy.

IMPRIMERIE DELACHAUX ET NIESTLÉ, NEUCHATEL (SUISSE)

MT
22
A682
1916
V.1
C.1
MUSI